

IL NOSTRO RICETTARIO

RICE COOKBOOK

ROBERTO FONTANA



RISTORANTE CASA FONTANA
23 RISOTTI

1979-2026

Le Qualità del Riso

Per Antipasti : Riso Rosso, Baldo, Carnaroli
Per Risotti: Carnaroli, Roma, Arborio , S. Andrea, Vialone, Riso Verelè
Per Dolci: Originario

Le dosi

Tutte le dosi si intendono per 4 persone se non diversamente specificato

IL BRODO

Il Brodo di carne:

1 kg di biancostato di manzo, 1 gambo di sedano 1 carota, 1 cipolla picchettata con 3 chiodi di garofano, sale grosso lt. 5 acqua. Unire tutti gli ingredienti a freddo e cuocere per 2 ore a fuoco dolce. La carne può essere gustata a parte con salsa verde.

Il Brodo vegetale:

5 lt. Acqua, 2 carote, 2 gambi sedano, 1 cipolla picchettata con 3 chiodi di garofano, 1 foglia di alloro, sale grosso.
Unire tutti gli ingredienti a freddo e cuocere per 1 ora a fuoco dolce

Brodo di gallina:

5 lt. Acqua, kg. 1,200 gallina senza pelle, 1 gambo di sedano 1 carota, 1 cipolla picchettata con
3 chiodi di garofano, sale grosso. Unire tutti gli ingredienti a freddo e cuocere per 1/2 -2 ore a fuoco dolce. La gallina può essere gustata a parte con la mostarda.

Preparati per Brodo

E' possibile anche usare i preparati per brodo avendo cura di utilizzare quelli senza glutammato, senza grassi idrogenati e, nel caso del brodo di carne, con un tenore di estratto di carne almeno dal 5 al 10%.



Rice's qualities

For starters : Baldo, Red rice, Carnaroli

For risotti: Carnaroli, Roma, Arborio , S. Andrea, Vialone

For sweets: Originario

Doses

All doses are for 4 people.

THE BROTH

Meat broth:

1 kg Boneless beef , 1 stalk of celery 1 carrot, 1 onion staked with 3 cloves, salt, 5 lt. water. Combine all the ingredients and cook for 2 hours on low heat. The meat can be served separately with a sauce of your choice (gravy, parsley, etc.).

Vegetable broth:

5 lt. Water, 2 carrots, 2 celery stalks, 1 onion staked with 3 cloves, 1 bay leaf, salt. Combine all the ingredients and cook for 1 hour on low heat

Chicken broth:

5 lt. Water, kg. 1,200 skinless chicken, 1 celery stalk, 1 carrot, 1 onion staked with 3 cloves, salt. Combine all the ingredients and cook for 1/2 -2 hours on low heat. The hen can be served separately with mustard.

Cubes:

It is also possible to use cubes. We suggest to choose those without glutamate, hydrogenated fats and in the case of meat cubes, with a content of meat extract at least from 5 to 10%.



1979-2026

Riso, Risotto e Sport

Energia che nasce dalla tradizione

Il riso è un alimento essenziale, antico e attuale allo stesso tempo.

Ricco di carboidrati complessi, naturalmente privo di glutine e facilmente digeribile, è una fonte di energia immediata e ben tollerata dall'organismo.

Nel risotto, il riso incontra burro, olio extravergine d'oliva, formaggi, verdure, carni o pesce. Questa combinazione non è solo gusto: i grassi e le proteine **modulano l'assorbimento degli zuccheri**, trasformando l'energia in qualcosa di più graduale e duraturo.

È per questo che il risotto si presta bene **prima dell'attività sportiva** (con il giusto anticipo) e **nel recupero**, quando il corpo ha bisogno di ricostruire le proprie riserve. Meno indicato, invece, immediatamente prima dello sforzo o in porzioni eccessive, soprattutto se molto ricche, perché più impegnative dal punto di vista digestivo.

Il risotto non è un piatto "tecnico", ma **un piatto intelligente**: quando è preparato con equilibrio e consumato nel momento giusto, unisce energia, piacere e benessere.

Note nutrizionali essenziali

Riso cotto (100 g)

≈ 120–130 kcal

Carboidrati complessi • Pochi grassi • Senza glutine

Indice glicemico

Variabile secondo varietà e cottura

Nel risotto viene naturalmente bilanciato

Ideale

Prima dello sport (con anticipo)

Dopo l'attività, per il recupero

1979-2026

Rice, Risotto and Sport Energy rooted in tradition

Rice is an essential food, both ancient and remarkably modern.

Rich in complex carbohydrates, naturally gluten-free and easy to digest, it provides readily available energy that is well tolerated by the body.

In risotto, rice meets butter, extra-virgin olive oil, cheese, vegetables, meat or fish.

This combination is not just about flavour: fats and proteins help **moderate the absorption of sugars**, allowing energy to be released more gradually and sustainably.

For this reason, risotto is well suited **before physical activity** (with adequate time for digestion) and **during post-exercise recovery**, when the body needs to replenish its energy stores.

It is less suitable immediately before intense effort, or in overly generous portions—especially when very rich—as it may be more demanding to digest.

Risotto is not a “technical” food, but a **thoughtful one**:

when prepared with balance and enjoyed at the right moment, it brings together energy, pleasure and well-being.

Essential nutritional notes

Cooked rice (100 g)

≈ 120–130 kcal

Complex carbohydrates • Low in fat • Naturally gluten-free

Glycaemic index

Varies according to rice variety and cooking method

In risotto, it is naturally balanced by other ingredients

Ideal

Before sport (with adequate advance timing)

After activity, for recovery

Risotto alle Erbe scorza di limone e nocciole

Ingredienti



g. 320 riso, 20 g. burro, 30 g. scalogno tritato , 400 g. di erbe primaverili, cerfoglio crescione, rucola, erba cipollin, finocchietto, lavati e tritate grossolanamente. 2,5 lt brodo vegetale, un bicchiere di vino bianco, la scorza di mezzo limone naturale, g. 80 nocciole tostate e tritate, grana a piacere, olio evo q.b.

Esecuzione

Salta velocemente le erbe in padella con olio evo, senza farle scurire.

Frullane una parte con brodo per creare una salsa, lasciando a parte la metà. Preparare il risotto tostando il riso con burro e scalogno, sfuma col vino bianco e inizia la cottura col brodo. A metà cottura unire le erbe tritate e al termine aggiungere la crema di erbe per mantecare. Servire guarnendo con le nocciole e il limone grattugiato. Formaggio a piacere

Risotto with springtime herbs,lemon zests and hazelnuts

Ingredients



320 g rice, 20 g butter, 30 g chopped shallots, 400 g spring herbs, chervil, watercress, arugula, chives, fennel, washed and roughly chopped. 2.5 liters vegetable broth, a glass of white wine, the zest of half a lemon, 80 g toasted and chopped hazelnuts, parmesan cheese to taste, extra virgin olive

Method

Quickly sauté the herbs in a pan with extra vergin olive oil, without browning them. Blend part of the rice with broth to create a sauce, leaving half aside. Meanwhile, prepare the risotto by toasting the rice with butter and shallots, deglazing with white wine, and starting to cook with the broth. Halfway through cooking, add the chopped herbs and, at the end, stir in the herb cream to combine. Serve garnished with hazelnuts and grated lemon. Cheese to taste.



Vino consigliato / *Wine suggestion*
Bianco/ *White* : Spumante Chardonnay blanc de blanc

Risotto al Sedano rapa, Mela Verde e Timo limonato

Ingredienti



320 g di riso, 60 g di burro, 50 g. cipolla tritata, g. 350 di sedano rapa cubetti piccoli, g. 200 mela verde a bastoncini con la buccia, g. 60 timo limonato, 150 ml di vino bianco, 2,5 lt. brodo misto carne e verdure, sale q.b., pepe . g. 100 Grana grattugiato

Esecuzione

Rosolare il sedano rapa in 20 g. di burro e riporre.
Iniziare la cottura del risotto tostando il riso nel burro e cipolla , sfumare col vino bianco e cominciare ad aggiungere il brodo bollente poco alla volta.
5 min. prima del termine della cottura aggiunger il sedano rapa e le mele verdi, mantecare con un poco di formaggio e servire guarnendo spolverando col timo limonato.

Risotto Celeriac, Green Apple, and Lemon Thyme

Ingredients



320 g rice, 60 g butter, 50 g chopped onion, 350 g small cubes of celeriac, 200 g green apple sticks with the peel, 60 g lemon thyme, 150 ml white wine, 2.5 l mixed meat and vegetable broth, salt to taste, pepper. 100 g grated Parmesan cheese

Method

Brown the celeriac in 20g of butter and set aside. Start cooking the risotto by toasting the rice in the butter and onion, deglaze with the white wine, and begin adding the boiling broth little by little. Five minutes before the risotto is done, add the celeriac and green apples, stir in a little cheese, and serve garnished with lemon thyme.



Vino consigliato / *Wine suggestion*
Rosso/Red : Valpolicella classico giovane

Risotto alla Zucca, Rosmarino e Mandorla tostata

Ingredienti



320 g di riso, 60 g di burro, 50 g. cipolla tritata, g. 400 di zucca delicata o beretta a cubetti piccoli, 1 rametto di rosmarino, g. 160 mandorle tritate e tostate con un trito di rosmarino, 150 ml di vino bianco, 2,5 lt. brodo misto carne e verdure, sale q.b., pepe . g. 100 Grana grattugiato

Esecuzione

Rosolare la zucca in 20 g. di burro e riporre . Tostare il riso con burro e cipolla, sfumare col vino bianco e iniziare la cottura col brodo. A metà aggiungere i cubetti di zucca e il rametto di rosmarino. Terminare la cottura, togliere il rametto di rosmarino, mantecare col grana e servire guarnendo con le mandorle

Risotto Pumpkin, Rosemary and Toasted Almond

Ingredients



320g rice, 60g butter, 50g chopped onion, 400g small cubed Delicata or Beretta pumpkin, 1 sprig rosemary, 160g chopped and toasted almonds with chopped rosemary, 150ml white wine, 2.5 liters mixed meat and vegetable broth, salt to taste, pepper. 100g grated Grana Padano cheese.

Method

Sauté the pumpkin in 20g butter and set aside. Toast the rice with butter and onion, add the white wine and begin cooking with the broth. Halfway through, add the pumpkin cubes and the rosemary sprig. Finish cooking, remove the rosemary sprig, stir in the Grana Padano cheese and serve garnished with almonds.



Vino consigliato / *Wine suggestion*
Rosso/ Red : Merlot

Risotto all' Aglio

Ingredienti



g. 400 riso, g. 120 burro, 50 g. cipolla tritata, 6/8 spicchi d'aglio pelati e tagliati a fettine, lt. 2,5 brodo, 150 cl di vino bianco, parmigiano a piacere

Esecuzione

Soffriggere la cipolla in 30. g. di burro, tostarvi il riso, sfumare con il vino e iniziare la cottura col brodo. A parte soffriggere l'aglio con il restante burro e renderlo croccante (attenzione a non annerirlo)
Quando il risotto sarà pronto, mantecare col parmigiano e servire cospargendo l'aglio sopra i singoli piatti.

Risotto with garlic

Ingredients



400g of rice , 120g butter, 50g chopped onion, 6/8 peeled and sliced garlic cloves, 2,5 l of broth, 125 cl white wine, grated Parmesan cheese g. 200.

Method

Brown the onions in 30g of butter, add the rice, stir until coated in butter. Add the wine and stir gently until it is absorbed. Add the stock a little at a time, stirring gently ensuring rice does not stick, repeat until rice is "al dente". Melt remaining butter, fry garlic until crispy, be careful not to burn it. When risotto is ready, stir in grated parmesan cheese and sprinkle with the crispy fried garlic



Vino consigliato / *Wine suggestion*: Rosso/Red : : San Colombano doc

Risotto alla Luganega, Verza stufata e Pane croccante

Ingredienti



g. 320 riso, g. 100 burro, 30g. Cipolla tritata,
cl. 600 vino Barbera, g. 200 luganega fresca dolce, g. 300
verza pulita lavata e tagliata a striscioline, 100 g. fondo di
verdure, lt. 2,50 brodo di carne e verdure. g.200 pane secco
frullato e saltato con burro e 1 spicchio di aglio in camicia

Esecuzione

Stufare la Verza con un fondo di verdure, olio e poca acqua.
Rosolare la Luganega sgranandola e sfumando con 150 cl di
vino rosso. Iniziare la cottura del risotto tostando il riso con
burro e cipolla e sfumando col vino rosso. A metà cottura
aggiungere la verza e luganega. Portare a cottura, mantecare
con un poco di burro e servire guarnendo con il pane tostato
sbriciolato.

Risotto Sweet sausage, Stewed Cabbage, and Crispy Bread

Ingredients



320g rice, 100g butter, 30g chopped onion, 600cl Barbera wine,
200g fresh sweet luganega sausage, 300g cleaned cabbage,
washed and cut into strips, 100g vegetable stock, 2.5l meat and
vegetable broth, 200g stale bread, blended and sautéed with
butter and 1 unpeeled garlic clove.

Method

Stew the cabbage in a vegetable stock, oil, and a little water. Fry
the luganega sausage, breaking it up, and deglaze with 150cl red
wine. Start cooking the risotto by toasting the rice in butter and
onion, then adding the red wine. Halfway through cooking, add
the cabbage and luganega sausage. Cook until done, stir in a little
butter, and serve garnished with crumbled toasted bread.



Vino consigliato / *Wine suggestion:*
Rosso/Red : Barbera d'Alba

Risotto Carciofi, Fonduta e bresaola croccante

Ingredienti



g. 320 riso, 30 g. cipolla tritata, 30 g. burro, cl. 150 vino bianco secco, n.4 carciofi puliti e tagliati a fettine, g. 150 fonduta, g. 120 bresaole tagliata a striscioline e rosolata fino a renderla croccante, lt. 2,50 brodo vegetale, uno spicchio di aglio in camicia. Erba cipollina per decorare

Esecuzione

Soffriggere la cipolla nel burro, aggiungere il riso tostarlo, sfumare col vino bianco e iniziare la cottura aggiungendo il brodo poco alla volta. A parte rosolare i carciofi con uno spicchio di aglio in camicia, togliere l'aglio e riporre. 5 min prima del termine della cottura unire i carciofi, mantecare con la fonduta e servire guarnendo con la bresaola croccante. Decorare con l'erba cipollina tagliata sottilissima

Risotto with Artichokes, fondue and crispy bresaola

Ingredients



320 g rice, 30 g chopped onion, 30 g butter, 150 ml dry white wine, 4 cleaned and sliced artichokes, 150 g fondue, 120 g bresaola cut into strips and sautéed until crispy, 2.5 l vegetable broth, one unpeeled garlic clove. Chives for garnish.

Method

Fry the onion in butter, add the rice and toast it, deglaze with white wine, and begin cooking, gradually adding the broth. Sauté the artichokes separately with one unpeeled garlic clove, remove the garlic, and set aside. 5 minutes before the end of cooking, add the artichokes, stir in the fondue, and serve garnished with the crispy bresaola. Garnish with finely chopped chives.



Vino consigliato / *Wine suggestion*
With Artichokes No Wine.....*Water is better!!*

Risotto allo Zafferano e polvere di Arancia

Ingredienti



g. 320 riso, 30 g. burro, 30 g. cipolla tritata, 4 g. zafferano in pistilli, la scorza di due arance naturali, essiccate e polverizzate n. 8 spicchi di arancia tagliati a vivo, cl. 150 vino bianco, Lt. 2,5 brodo vegetale, Parmigiano a piacere

Esecuzione

Tostare il riso nel burro e cipolla, sfumare col vino, unire 1 g. di pistilli di zafferano e iniziare la cottura col brodo. 5 min prima del termine della cottura aggiungere i pistilli rimanenti e gli spicchi di arancia. Mantecare col parmigiano e servire guarnendo con la polvere di arancia

Risotto with Saffron and Orange Powder

Ingredients



320g rice, 30g butter, 30g chopped onion, 4g saffron threads, the zest of two oranges, dried and ground, 8 orange segments, cut into pieces, 150cl white wine, L.2.5 vegetable broth, Parmesan cheese to taste

Method

Toast the rice in the butter and onion, deglaze with the wine, add 1g saffron threads, and begin cooking with the broth. 5 minutes before the end of cooking, add the remaining threads and the orange segments. Stir with Parmesan cheese and serve garnished with the orange powder.



Vino consigliato / *Wine suggestion*
Rosato/Rosè
Rosato del Salento

Risotto Finocchi e Pomodoro

Ingredienti



g. 320 riso, 40g. burro, 40 g. cipolla tritata, 400 g. finocchi con la parte verde, puliti ,lavati , tagliati a pezzetti e lessati in acqua e sale. g. 200 salsa di pomodoro, parmigiano a piacere Cl. 150 vino bianco, lt. 2,5 brodo di carne e verdura

Esecuzione

Frullare i finocchi lessati e riporre. Iniziare a tostare il riso, sfumare col vino bianco e aggiungere 100 g. di crema di finocchi. Continuare la cottura aggiungendo il brodo poco alla volta e 5 minuti prima del termina aggiungere la crema di finocchi e mantecare col pomodoro.
Servire all'onda guarnendo con il parmigiano a piacere

Risotto Fennel and Tomato

Ingredients



320g rice, 40g butter, 40g chopped onion, 400g fennel with the green part, cleaned, washed, chopped, and boiled in salted water. 200g tomato sauce, Parmesan cheese to taste. 150cl white wine, 2.5 liters meat and vegetable broth. Blend the boiled fennel and set aside.

Method

Start toasting the rice, add the white wine, and add 100g fennel cream. Continue cooking, adding the broth little by little. 5 minutes before the end, add the fennel cream and stir in the tomato sauce. Serve en plein air, garnishing with Parmesan cheese



Vino consigliato / *Wine suggestion*
Bianco / *White* : Etna bianco



RISTORANTE CASA FONTANA
23 RISOTTI

PIAZZA CARBONARI 5, MILANO

TEL. 026704710

[WWW.23RISOTTI.IT](http://www.23risotti.it)