

Minestra di riso e latte

- 140 grammi di riso
- 7,5 decilitri di latte intero
- un pizzico di sale

In una padella antiaderente portiamo ad ebollizione il latte, abbassiamo la fiamma e tuffiamo il riso e il sale.

Rimestiamo più volte durante i 20 minuti di cottura facendo sempre attenzione che il latte non fuoriesca.

A cottura ultimata dovrà risultare cremoso, pronto per essere servito e gustato caldo.

PS: Sarebbe meglio usare una padella antiaderente per evitare che attacchi sul fondo.



Il riso e latte è una ricetta antica?

La ricetta ha origini antiche e si trova in molte tradizioni culinarie, specialmente in Europa e Asia.

In Italia, è un piatto tradizionale della cucina povera, che risale probabilmente al Medioevo.

La combinazione di riso e latte è semplice ma nutriente, ed era particolarmente apprezzata nelle famiglie contadine, perché economica e facile da preparare.

Inoltre, il piatto era anche un modo per utilizzare il latte fresco in eccesso, trasformandolo in un dessert o in un piatto che poteva essere consumato in qualsiasi momento della giornata.

Nel corso dei secoli, ha assunto diverse varianti regionali. In alcune zone, ad esempio, veniva arricchito con zucchero,

vaniglia o cannella, mentre in altre veniva preparato in versione salata, con l'aggiunta di burro o formaggio.

In ogni caso, rimane un piatto che evoca la semplicità e la genuinità della cucina rustica.

Anche nei paesi anglosassoni esiste una versione di riso e latte, nota come rice pudding, che è simile, ma spesso più dolce e cremoso, e viene spesso consumato come dessert.

