



Pacchetti di sfoglia di riso: dolci o salati ma sempre irresistibili

Pacchetti di sfoglia di riso dolci o salati: un finger food chic e goloso con ingredienti funzionali che sorprenderà i vostri ospiti.



Pacchetti di sfoglia di riso dolci o salati (Foto Milly Callegari).

La sfoglia di riso o **carta di riso** (*bánh trèo*) o [pasta wonton](#) è la famosa base per preparare gli **involtini primavera** o i **ravioli al vapore**, due piatti della cucina cinese diventati familiari anche in Italia. Viene preparata con farina di riso, acqua e sale e si presenta molto sottile e trasparente.

Una volta ammorbidita nell'acqua, diventa malleabile e quindi si presta ad essere riempita con faciture dolci o salate. Una volta confezionata si può cucinare al vapore, in forno oppure fritta per darle croccantezza.

In questa ricetta proponiamo i **Pacchetti di sfoglia di riso dolci o salati** che saranno farciti con ingredienti funzionali e dal gusto particolare.

Pacchetti di sfoglia di riso dolci

Ingredienti

- Sfoglia di riso (per involtini primavera)
- cioccolato
- miele

- frutta
- semi
- frutta secca
- creme (tipo crema pasticciera).

Ingredienti per il ripieno

- Crema pasticciera
- ananas
- mela
- menta
- fiori (violette)
- zucchero panela o jaggery.

Crema pasticciera gluten free

Le dosi sono forse inusuali ma è una ricetta tramandata e quindi del “cuore”!

Ad ogni uovo corrisponde 1 cucchiaino di zucchero e uno di farina. In questo caso si usa la fecola, da aggiungere in quantità scarsa rispetto alla ricetta tradizionale: circa un cucchiaino scarso per uovo.

Stemperare bene il tutto con 250 ml di latte per dosi con 1 uovo. Per una crema più densa, ridurre il latte a 200 ml oppure a 300 ml se la gradite fluida. Per questa ricetta è preferibile una crema densa perchè in cottura si fluidifica.

Per completare il ripieno, unire alla crema la frutta in pezzettini, le foglie di menta sminuzzate e spolverare con una generosa grattugiata di zucchero. Qualora non si reperisca lo **zucchero panela o jaggery** si può optare per del moscovado.

Aggiungere qualche fiore messo in superficie in modo che possa trasparire dall’involucro cotto. Anche l’occhio vuole la sua parte.

Preparazione dei pacchetti

Inumidire una sfoglia e sistemarla su un piano leggermente oliato.

Disporre, al centro, una piccola quantità di ripieno che consisterà in elementi freschi o in avanzi, proprio come un ripieno per una pasta. Versare un filo d’olio e chiudere come per un pacchetto.

Se l’involucro non dovesse essere perfetto, non c’è problema in quanto risulterà compattato con la cottura e le imperfezioni svaniranno.

Oliare bene il pacchetto affinché non si attacchi alla superficie di cottura che potrà essere in vaporiera, nei cestelli di bambù, in microonde o in forno ma sempre con cottura a vapore. Solo con questa modalità di cottura, ed in pochi minuti, l’impasto risulterà trasparente.

A cottura ultimata, disporre in un recipiente e condire a proprio gusto, osando anche con

abbinamenti particolari come agro/dolce, sali aromatici, ristretti di vino, brodi e così via.

L'unico consiglio da dare è di prepararne tanti e anche differenti tra loro, perchè uno tira l'altro.

Pacchetti di sfoglia di riso salati

Ingredienti

- Sfoglia di riso (per involtini primavera)
- verdura
- formaggio
- carne
- frittata
- sale, pepe e condimento a piacere

Ingredienti per il ripieno

- Peperoni
- piselli
- rana pescatrice o, in alternativa, carne
- miele
- peperoncino jalapeno orange.

Preparazione dei pacchetti

Cuocere peperoni e piselli con olio d'oliva, un goccio di miele e succo di limone. Dosi "a occhio".

Tagliare a pezzetti molto piccoli piccoli il pesce o la carne.

Farcire la sfoglia la sfoglia e cuocere a vapore. A fine cottura spolverare la superficie con il peperoncino.

Approfondimenti su alcuni ingredienti

In queste ricetta, tra gli altri, abbiamo utilizzato due ingredienti come la **Rana pescatrice** e lo **zucchero panela** che sono buoni di sapore ma anche dotati di proprietà salutari per l'organismo. Si tratta di due suggerimenti ma potete scatenare la vostra fantasia, creando abbinamenti inusuali o seguendo la filosofia della **cucina "funzionale"**!

La Rana pescatrice: magra, senza lisce, facile e veloce da cucinare

La Rana pescatrice o Coda di rospo (*Lophus piscatorius*) è un pesce molto diffuso nel Mare del

Nord, nel Mediterraneo e nell'Adriatico. Come ingrediente, tuttavia, non è molto diffuso nelle nostre ricette nonostante sia un **pesce "magro"**, con **carne soda, senza lische**, facilissimo da cucinare e con cotture brevi. Quando la troviamo in pescheria, può avere un aspetto inquietante e si può acquistare intera oppure a tranci.

Il gusto varia a seconda della zona di pesca poichè, come per tutti gli alimenti, è influenzato dal territorio. Per il carni, ad esempio, il gusto dipende dall'alimentazione dell'animale mentre, per i vegetali, dall'habitat di crescita. Pertanto la rana pescatrice ha un sapore più delicato o più deciso a seconda che venga pescata nell'Adriatico o in Sicilia.

Lo zucchero panela (canchaca o raspadura), in alcuni paesi detto Jaggery

Lo zucchero panela proviene dall'America Latina e India e si ottiene dal puro succo della canna da zucchero spremuta a freddo.

Il succo viene fatto concentrare mediante evaporazione dell'acqua per mezzo di pentole e poi versato in caratteristici stampi e fatto essiccare naturalmente. Il prodotto finale è un vero e proprio alimento, ricco di nutrienti. Si utilizza raspendo o grattugiando il panetto.

Data di creazione

19/03/2017

Autore

milly-callegari