

Riso Quaresimale, ricetta siciliana che fa bene al corpo e allo spirito

Autore: Redazione

Data: 27 Febbraio 2025



Il **riso quaresimale** è un **primo piatto della cucina povera**, che **non rinuncia comunque al gusto**. La **Quaresima** è il tempo della **penitenza**, ma è anche il tempo di preparazione alla gioia della **Pasqua**: un momento di riflessione e da vivere con spiritualità, che tuttavia si accompagna ad alcune consuetudini legate all'alimentazione e al cibo.

A presentare la **ricetta** per questo riso semplice e delizioso, sono stati i protagonisti de "[Le Ricette del Convento](#)", il programma di **Food Network** girato a San Martino delle Scale, nella splendida abbazia a due passi da Palermo.

Per fare il riso quaresimale bastano davvero pochi e semplici ingredienti, che si armonizzano alla perfezione. Ci sono i fagioli, le [patate](#), la **salsa di pomodoro** e anche un pizzico di **peperoncino**, ma non solo: partendo da queste premesse, il risultato non può che essere delizioso. Non vogliamo indugiare oltre con le premesse, **preferiamoci metterci subito ai fornelli**.

Ingredienti e procedimento

- Riso, 500 g
- Patate, 250 g
- Fagioli secchi, 150 g
- Cipolla, 1
- Salsa di pomodoro, 250 g
- Peperoncino
- Olio extravergine d'oliva, sale, pepe

Per fare il riso quaresimale, per prima cosa, dovete mettere a **cuocere i fagioli**: dato che si tratta di fagioli secchi, li avrete messi in **ammollo** la sera precedente (o comunque per un tempo di almeno 12 ore). Pelate le **patate**, tagliate a **tocchetti grossolani** e mettetele a cuocere insieme ai fagioli. Unite anche il riso, cucinando tutto insieme, ricordando di **rimescolare di tanto in tanto**. Per avere la giusta cottura, valutate i tempi di ciascun ingrediente. Aggiustate di sale e pepe, facendo cuocere a fiamma medio bassa.



Adesso dedicatevi alla **salsa di pomodoro**. Tagliate la cipolla e mettetela in un pentolino con un po' di olio, fatela appassire e aggiungete la salsa. Fate cuocere il tutto per circa 10 minuti e, quando la salsa si è ristretta, aggiustate di sale e unitela al riso. Condite con un po' di peperoncino e concludete la cottura, quindi impiattate. **Buon appetito!** Di seguito trovate la **videoricetta** completa. Se questa ricetta vi è piaciuta, vi consigliamo di provare anche [questa pasta di San Giuseppe](#).

Riferimento articolo: <https://www.siciliafan.it/riso-quaresimale-ricette-convento/>

Generato il 23/04/2025