AZIENDA ULSS 9 TREVISO

MOGLIANO MANGIA SANO

RISOTTO ALLE CLEMENTINE

prodotti tipici stagionali

pochi grassi

piatto vegetariano

poco sale

TIPOLOGIA	PRIMO PIATTO
Metodo di cottura	in pentola
Stagionalita'	autunno / inverno

Ingredienti x 4 persone

320 g di riso integrale
4 clementine (polpa)
2 arance (solo succo)
un pò di vino bianco
2 cucchiai di olio extraverg. di oliva
brodo vegetale
2 cucchiai di parmigiano grattugiato
½ cipollina o più
pepe e poco sale

PER PORZIONE:

CALORIE	364
PROTEINE	g 7,3
LIPIDI	g 8,6
GLUCIDI	g 68,6

Procedimento

Stufare la cipolla tritata in un po' di brodo.

Aggiungere il riso e farlo tostare per un paio di minuti. Sfumarlo con il vino e fare evaporare. Portare, quindi, il riso a cottura, aggiungendo, poco per volta, il brodo caldo.

A metà cottura, unire la polpa delle clementine, il succo dell'arancia, pepare e, se desiderato, aggiungere poco sale (se il brodo non è già salato).

A fine cottura aggiungere l'olio ed il parmigiano previsto, mescolare bene il tutto e servire.

Hai imparato a...

- essere originale in cucina senza aumentare difficoltà e durata delle ricette
- scegliere cereali integrali come regola
- dosare accuratamente gli ingredienti molto calorici (parmigiano, olio)

I miei appunti..

Unire la fantasia in cucina e le regole della sana alimentazione è un'arte!

E' banale e poco sano rendere appetibile un piatto aggiungendo molti condimenti, salse e ingredienti calorici, grassi o ricchi di sale.

Il vero talento sta nel dare gusto alle preparazioni mantenendole sane: per far questo usa le spezie, le erbe aromatiche ed ingredienti saporiti, come frutta e verdura di stagione.