



1/4 persone

## INGREDIENTI

Riso Carnaroli Integrale	1 PAX g 70	4 PAX g 280
Brodo vegetale iposidico preparato solo con verdure	ml 250	l 1
Cipolla	g 12	g 48
Barbabietola	g 50	g 200
Caprino	g 30	g 120
Aglio	g 1	g 4
Olio Evo	g 5	g 20
Sale iodato	q.b.	q.b.
Pepe	q.b.	q.b.



# Risotto barbabietola e caprino

Francesco, Riccardo (Ecfof – Monza)

30

IL RICETTARIO / PRIMI PIATTI

### PROCEDIMENTO

Pelare la cipolla e tritarla finemente, pelare le barbabietole viola precotte e tagliarle a tocchetti. Far passare la cipolla ed aggiungervi poi la barbabietole a tocchi. Cucinare a fuoco dolce per 15-20 minuti, se necessario irrorare con acqua calda o brodo vegetale. A cottura ultimata frullare il tutto e mettere da parte.

Tostate a secco il riso, sfumate con brodo vegetale bollente e iniziate la cottura del risotto.

A circa metà cottura unitevi al risotto la purea di barbabietole. Continuate la cottura aggiungendo di volta in volta il brodo necessario.

A cottura ultimata correggete di sale e pepe. A fuoco spento mantecate il risotto con il caprino.

### MODALITÀ DI COTTURA

In pentola.

### ALLERGENI

Latte, sedano.

### FATTORI NUTRITIVI

La barbabietola è ricca di vitamine, sali minerali e ferro, ecco perché spesso viene inserita nei regimi alimentari dei soggetti che soffrono di anemia, inoltre è ricca di vitamina B9.

Il riso carnaroli integrale invece aiuta a regolare la flora batterica e favorisce un normale transito intestinale. Questa varietà di riso contiene acidi grassi essenziali, fondamentali soprattutto per le cellule muscolari ed è una fonte importante di potassio.

### VALORE ENERGETICO

510 Kcal/PORZIONE

Il piatto presenta un valore calorico importante, ma può essere considerato un piatto unico.

Può essere inserito in un pasto abbinandolo ad una porzione di verdura.

### INFORMAZIONI SPECIFICHE A SOSTEGNO DELLA PREVENZIONE DI PATOLOGIE CARDIOVASCOLARI

La barbabietola, ricca di fibre, aiuta a regolare i livelli di glicemia e colesterolemia. Favorisce la salute cardiovascolare grazie alla presenza di potassio e antiossidanti.

Il riso carnaroli integrale può aiutare a ridurre la pressione arteriosa.

### COSTI

1 PAX = 0,94 EURO 4 PAX = 3,75 EURO

### TERRITORIO DI PROVENIENZA

La barbabietola originaria dell'Africa del nord era già presente nel 420 a.C. con il nome di beta. Con il passare del tempo, la barbabietola cominciò ad espandersi attraverso la Spagna e la Francia, grazie alle coltivazioni nei monasteri e, solo successivamente, grazie ai contadini. Nel XV secolo la barbabietola arrivò in Europa dove, inizialmente, se ne consumavano solo le foglie. Solo in un secondo tempo, infatti, si incominciò a consumare anche la radice.

### STAGIONALITÀ

Le barbabietole rosse si raccolgono tra agosto e febbraio.

