



1/4 persone

28

IL RICETTARIO / PRIMI PIATTI

INGREDIENTI

	1 PAX	4 PAX
Riso Carnaroli	g 80	g 320
Cipolla	g 10	g 40
Robiola	g 20	g 80
Scorza di limone	g 1	g 4
Olio Evo	g 3	g 12
Aglio	g 1	g 4
Cime di rapa	g 50	g 200
Brodo Vegetale (preparato con verdure)	g 200	g 800
Sale	g 1,5	g 6
Pepe	g 0,5	g 2
Vino bianco	g 3	g 12



Risotto mantecato Con robiola e cime di rapa

Alessandro, Gabriele, Alex, Alice (In-Presa – Carate Brianza)



PROCEDIMENTO

Pulire le cime di rapa e ripassarle in padella con un filo di olio, aglio sale e pepe. Togliere l'aglio e mettere da parte.
Tritare la cipolla e soffriggerla con olio in una casseruola.
Aggiungere il riso, tostare e sfumare con il vino bianco.
Aggiungere il brodo vegetale e portare il riso a cottura.
A cottura ultimata, mantecare con la robiola e la scorza di limone grattugiata fresca e correggere di sale.
Impiattare il risotto e decorare con le cime di rapa.

MODALITÀ DI COTTURA

CIME DI RAPA: saltate in padella
RISOTTO: stufato in padella

ALLERGENI

Latte e derivati, sedano, solfiti.

FATTORI NUTRITIVI

Proteine 17,7 %
Lipidi 9,01 %
Glicidi 3,76 %

VALORE ENERGETICO

412 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

Presenti molte verdure con elevato contenuto di fibre, vitamine, minerali, fitocomposti come solforati in aglio e broccoli, licopene nel pomodoro; acidi grassi monoinsaturi da olio evo.

COSTI

1 PAX = 1 EURO 4 PAX = 3,50 EURO

TERRITORIO DI PROVENIENZA

Il piatto è una "fusione" di Lombardia e Puglia.

STAGIONALITÀ

Invernale.