

RICETTE

## RISOTTO CON LAMPONI E GRANA PADANO DOP AL PROFUMO DI MENTA



**Tempo di preparazione:** 15 minuti

**Tempo di cottura:** 25 minuti

**Difficoltà:** Media

### Ingredienti per 4 persone

- 300 g di riso vialone nano
- 2 cipollotti
- 200 g di lamponi
- ½ bicchiere di vino bianco secco
- noce moscata q.b.
- qualche fogliolina di menta
- 50 g (5 cucchiaini) di olio extravergine di oliva
- 50 g di Grana Padano DOP in scaglie
- brodo vegetale classico
- sale q.b.
- pepe q.b.

Per il brodo vegetale classico

- 1 cipolla
- 1 costa di sedano
- 1 carota
- sale q.b.
- 1,5 l d'acqua

## Preparazione della ricetta

Affettate sottilmente i cipollotti, rosolateli in una padella antiaderente con un cucchiaio d'olio, aggiungete due cucchiai di brodo vegetale, portateli a cottura e infine frullateli con il minipimer fino a ottenere una crema. In una casseruola mettete 2 cucchiai di olio, aggiungete il riso, fatelo tostare, sfumate con il vino bianco e lasciate evaporare; aggiungete la crema di cipollotti e portate il riso a cottura, aggiungendo di tanto in tanto qualche mestolo di brodo vegetale e aggiustate di sale. Nel frattempo frullate i lamponi fino a ottenere una crema che passerete al setaccio o al passaverdura per eliminare i semi. Quando il riso è pronto, toglietelo dal fuoco, aggiungete la crema ai lamponi, un po' di noce moscata, condite con 2 cucchiai di olio e mantecate il tutto. Servite nel piatto da portata con scaglie di Grana Padano DOP, qualche fogliolina di menta e una spolverata di pepe.

## Gli alimenti della ricetta apportano i seguenti nutrienti

[Carboidrati](#), [proteine](#) e [grassi](#), (macronutrienti) che apportano calorie; [vitamine](#) e [minerali](#), (micronutrienti) che non forniscono calorie ma svolgono importanti funzioni per l'organismo.

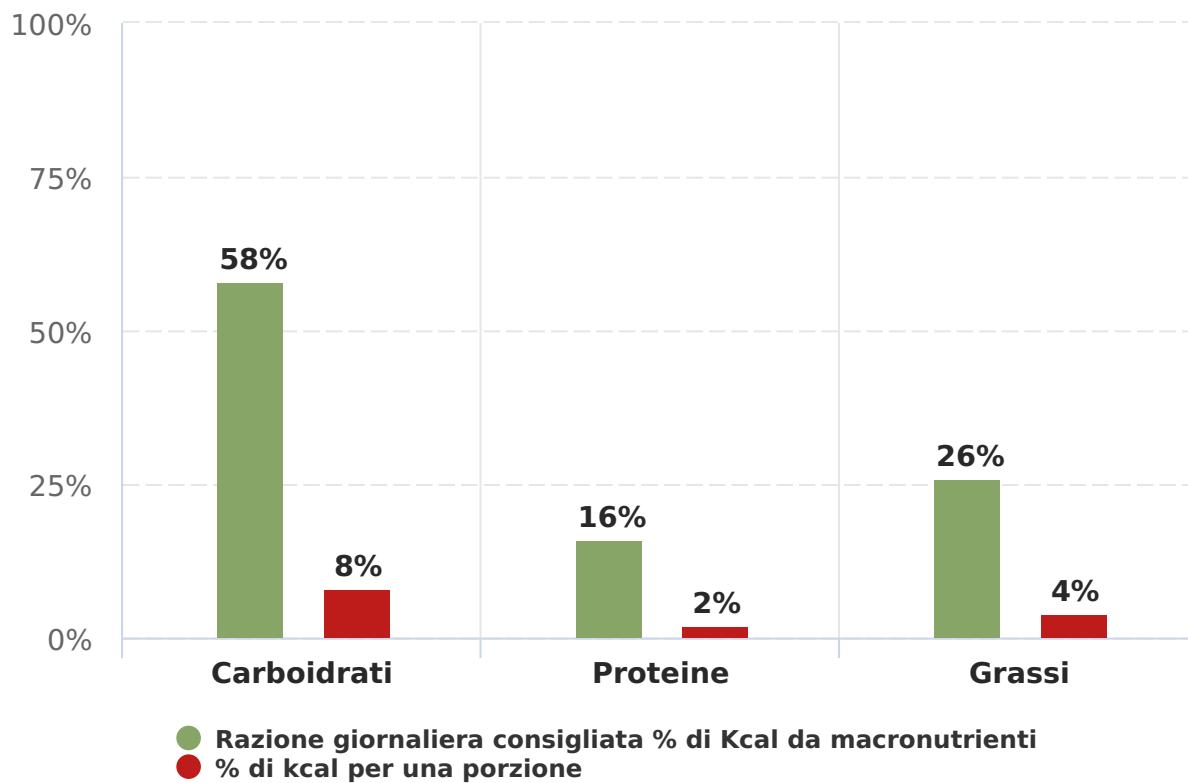
Valori nutrizionali della ricetta		
	Valori nutrizionali per 4 persone	Valori nutrizionali per 1 persona
<b>calorie Kcal</b>	<b>1896</b>	<b>474</b>
<b>Macronutrienti</b>		
<b>carboidrati</b>	260 g	65 g
<b>proteine</b>	44 g	11 g
<b>grassi totali</b>	72 g	18 g
<b>di cui saturi</b>	20 g	5 g
<b>di cui monoinsaturi</b>	40 g	10 g
<b>di cui polinsaturi</b>	4 g	1 g
<b>Micronutrienti</b>		
<b>calcio</b>	936 mg	234 mg
<b>vitamina C</b>	96 mg	24 mg
<b>vitamina A</b>	956 mcg	239 mcg
<b>fibre</b>	28 g	7 g
<b>colesterolo</b>	56 mg	14 mg

## Equilibrio giornaliero e apporto nutrizionale della ricetta

I macronutrienti devono essere presenti ad ogni pasto e apportare una quantità di calorie in [equilibrio tra loro](#) tra tutti i pasti della giornata. Prendendo come esempio un'alimentazione che richieda 2100 Kcal, nell'intera giornata è opportuno assumere: 325 g di carboidrati, 89 g di proteine e 59 g di grassi.

Il grafico che segue illustra l'apporto di calorie da macronutrienti della ricetta ai fini del raggiungimento

dell'equilibrio giornaliero raccomandato: nella prima colonna (verde) è riportata la razione percentuale giornaliera consigliata di Kcal da macronutrienti (58% di carboidrati, 16% di proteine e 26% di grassi); nella seconda colonna (rossa) è riportata la percentuale di Kcal da macronutrienti apportati dalla ricetta per singola porzione, calcolata su una dieta da 2100 Kcal.



## Consigli nutrizionali

Rispetto all'equilibrio di calorie da macronutrienti, questa ricetta presenta una quantità inferiore di proteine e una superiore di grassi, anche se sono soprattutto grassi insaturi, a basso contenuto di colesterolo. Ricordiamo che l'equilibrio di calorie da macronutrienti può essere raggiunto anche giornalmente, sommando tutti gli alimenti consumati durante la giornata, che non dovranno essere troppo ricchi di grassi (per cui si consiglia di limitare condimenti come burro e olio e alimenti animali ricchi di grasso visibile).

Questo risotto è una buona fonte di calcio, presente nel Grana Padano DOP, e apporta buone quantità di vitamine A e C, importanti antiossidanti. Questa ricetta è adatta anche ai bambini dai 3 anni in su e può essere adattata al loro fabbisogno calorico secondo la tabella che segue.

Età	Peso (valore medio)	Kcal/kg (valore medio)
3 anni	16	85
da 4 a 6 anni	21	73
da 7 a 9 anni	30	61
da 10 a 12 anni	42	55
da 13 a 15 anni	56	48
da 16 a 17 anni	62	46

I dati della tabella soprastante si basano su un calcolo mediano del fabbisogno calorico di bambini e bambine per ogni Kg di peso corporeo. Le calorie che un bambino deve assumere ogni giorno possono essere superiori o inferiori a seconda della quantità di attività fisica praticata e possono subire variazioni in base alle indicazioni del pediatra.

## Autori

***Dietetica e nutrizione:*** Dott.ssa Marzia Formigatti - Dott.ssa Carolina Poli

***Gastronomia e stylist:*** Dott.ssa Margherita Fiorentino

***Chef:*** Matteo Manfredini Chef di Saporisoavi Ricevimenti