

RICETTE

# INSALATA PRIMAVERA CON RISO SELVAGGIO E GRANA PADANO DOP



**Tempo di preparazione:** 15 minuti

**Tempo di cottura:** 40 minuti

**Difficoltà:** Media

## Ingredienti per 4 persone

- 300 g di riso nero selvaggio ammollato in acqua per 1,5-2 ore
- 1 spicchio d'aglio
- 200 g di melone retato
- 200 di asparagi di Altedo
- 100 g di Grana Padano DOP in scaglie spesse
- 100 g di piselli sgranati
- 1 mazzetto di finocchietto selvatico
- una scorza di lime grattugiata
- 50 g (5 cucchiaini) di olio extravergine di oliva
- brodo vegetale aromatizzato
- sale q.b.
- pepe q.b.

Per il brodo vegetale aromatizzato

- 1 cipolla
- 1 carota
- 1 costa di sedano
- 2 chiodi di garofano
- 2 bacche di ginepro

- 4-5 granelli di pepe nero
- 1 pomodoro
- 1,5 l d'acqua
- sale q.b

## Preparazione della ricetta

Lavate e mondate gli asparagi. Tagliate i gambi degli asparagi a pezzetti e in una casseruola insieme ai piselli fateli cuocere con un mestolo di brodo bollente aromatizzato che avete già preparato per circa 8-10 minuti coperti, aggiungete all'ultimo le punte che andranno cotte solo per qualche minuto. Una volta cotte mettetele da parte in una terrina. Cuocete il riso (circa 20-25 minuti) nel brodo vegetale, scolatelo, fatelo insaporire in un tegame antiaderente con 2 cucchiaini d'olio e uno spicchio d'aglio, infine versatelo in una terrina e fatelo raffreddare; aggiungete il melone tagliato a cubetti, i piselli e gli asparagi, la scorza di lime grattugiata, 3 cucchiaini d'olio, pepe quanto basta e mescolate delicatamente. Servite il riso nel piatto individuale guarnendo con dei ciuffetti di finocchietto selvatico e scaglie spesse di Grana Padano DOP.

## Gli alimenti della ricetta apportano i seguenti nutrienti

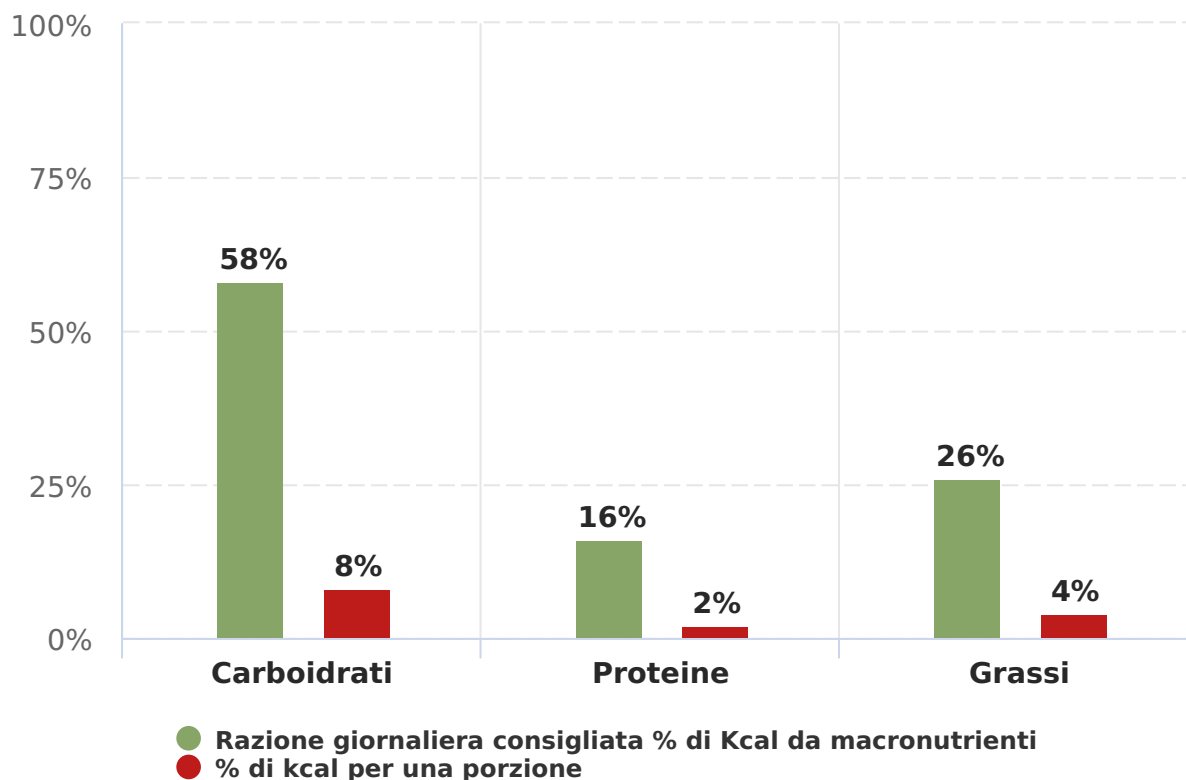
[Carboidrati](#), [proteine](#) e [grassi](#), (macronutrienti) che apportano calorie; [vitamine](#) e [minerali](#), (micronutrienti) che non forniscono calorie ma svolgono importanti funzioni per l'organismo.

Valori nutrizionali della ricetta		
	Valori nutrizionali per 4 persone	Valori nutrizionali per 1 persona
<b>calorie kcal</b>	<b>2148</b>	<b>537</b>
<b>Macronutrienti</b>		
<b>carboidrati</b>	272 g	68 g
<b>proteine</b>	72 g	18 g
<b>grassi totali</b>	84 g	21 g
<b>di cui saturi</b>	28 g	7 g
<b>di cui monoinsaturi</b>	44 g	11 g
<b>di cui polinsaturi</b>	4 g	1 g
<b>Micronutrienti</b>		
<b>calcio</b>	1616 mg	404 mg
<b>vitamina C</b>	196 mg	49 mg
<b>ferro</b>	16 mg	4 mg
<b>vitamina A</b>	1580 mcg	395 mcg
<b>fibre</b>	24 g	6 g
<b>colesterolo</b>	108 mg	27 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 carboidrati e una superiore di grassi, anche se la maggior parte sono monoinsaturi, ossia "grassi buoni". Per bilanciare meglio il pasto è possibile consumare alla fine un frutto di stagione. Ricordiamo tuttavia che l'equilibrio di calorie da macronutrienti può essere raggiunto anche giornalmente, sommando tutti i nutrienti degli alimenti consumati durante la giornata, che dovranno essere leggermente più ricchi di carboidrati e più poveri di grassi.

Questa ricetta apporta antiossidanti come potassio, vitamina C e vitamina A e molto calcio, presente soprattutto nel Grana Padano DOP. 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.

<i>Fabbisogno energetico in età pediatrica per ogni chilo di peso</i>		
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 Carolina Poli

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

***Chef:*** Matteo Manferdini Chef di Saporisoavi Ricevimenti