

Insalata primavera con riso selvaggio e Grana Padano DOP



Tempo di preparazione: 15 minuti



Tempo di cottura: 40 minuti



Difficoltà: Media

{pb-share}



{pb-buttons}

INDICE

[Ingredienti per 4 persone](#)

[Preparazione della ricetta](#)

[Gli alimenti della ricetta apportano i seguenti nutrienti](#)

[Equilibrio giornaliero e apporto nutrizionale della ricetta](#)

[Consigli nutrizionali](#)

[Autori](#)

[Leggi anche](#)

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.

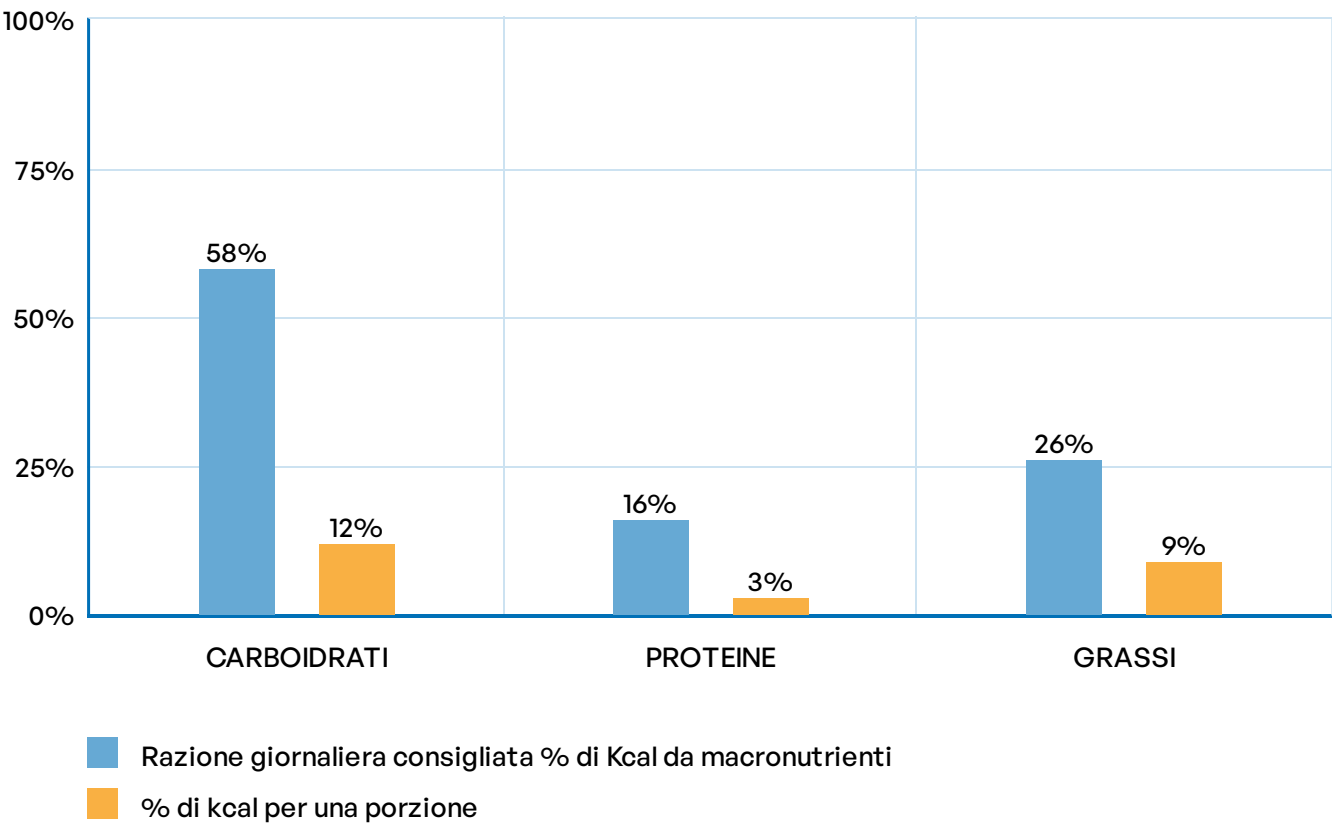
	VALORI NUTRIZIONALI PER 4 PERSONE		VALORI NUTRIZIONALI PER 1 PERSONA	
CALORIE KCAL	2148		537	
MACRONUTRIENTI				
CARBOIDRATI	272	G	68	G
PROTEINE	72	G	18	G
GRASSI TOTALI	84	G	21	G
DI CUI SATURI	28	G	7	G
DI CUI MONOINSATURI	44	G	11	G
DI CUI POLINSATURI	4	G	1	G
CALCIO	1616		404	

	VALORI NUTRIZIONALI PER 4 PERSONE		VALORI NUTRIZIONALI PER 1 PERSONA	
MACRONUTRIENTI				
VITAMINA C	196	MG	49	MG
FERRO	16	MG	4	MG
VITAMINA A	1580	MCG	395	MCG
FIBRE	24	G	6	G
COLESTEROLO	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.

Fabbisogno energetico in età pediatrica per ogni chilo di peso		
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

Leggi anche

{article-slider}