

Timballo di riso alle primizie con crema di Grana Padano DOP



Tempo di preparazione: 25 minuti



Tempo di cottura: 35 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

Per il timballo

- 300 g di riso Camaroli
- 2 cipollotti
- 2 carciofi
- 200 g asparagi
- 2 zucchine medie
- 2 carote medie
- 300 g di piselli sgranati
- 1 mazzetto di erbe aromatiche
- 1 spicchio di aglio
- 50 g (5 cucchiaini) di olio extravergine di oliva
- brodo vegetale aromatizzato

- sale q.b.

Per il brodo aromatizzato

- 1 cipolla
- 1 carota
- 1 costa di sedano
- 2 chiodi di garofano
- 2 bacche di ginepro
- 4-5 granelli di pepe
- 1 pomodoro
- sale q.b.
- 1,5 l d'acqua

Per la crema di grana

- 200 ml di brodo vegetale
- 100 g di Grana Padano DOP
- 50 g di amido di mais

Preparazione della ricetta

Lavate e mondate tutte le verdure, tagliate a spicchi i carciofi, a tocchetti i gambi degli asparagi e separati dalle punte, le zucchine e le carote. In una casseruola mettete due mestoli di brodo aromatizzato, preparato in precedenza, e fate cuocere le verdure: carciofi, la metà dei piselli, carote, gambi di asparagi per 10-15 minuti, poi aggiungete le zucchine per 5 minuti e infine le punte di asparagi 3-4 minuti. Dopo la cottura, in un tegame antiaderente mettete 1 cucchiaino di olio, imbidite l'aglio, fate insaporire le verdure, salate, pepate, poi toglietele dalla padella e tenetele da parte in un a terrina. Nella stessa padella mettete un altro cucchiaino d'olio, rosolate i cipollotti affettati finemente, aggiungete l'altra metà dei piselli, portateli a cottura con un po' di brodo, e frullateli col minipimer fino ad ottenere una crema. Mettete un cucchiaino d'olio in una casseruola, fate tostare il riso, incorporate la crema di piselli e cuocete aggiungendo del brodo di tanto in tanto. Quando il riso è arrivato a cottura, oleate leggermente 4 stampini ad anello, riempiteli di riso facendolo aderire bene alla superficie e lasciate raffreddare. Nel frattempo grattugiate in una ciotola 100 g di Grana Padano DOP, unite l'amido di mais, aggiungete tre cucchiaini di brodo vegetale, frullate il tutto con il minipimer fino a ottenere una crema fluida. Disponete la crema al Grana Padano DOP nel piatto individuale per formare una base, sformate il riso capovolgendo lo stampino, aggiungete le verdure nel centro del timballo, irrorate con il rimanente olio, il pepe, guarnite con le erbe aromatiche e servite.

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.

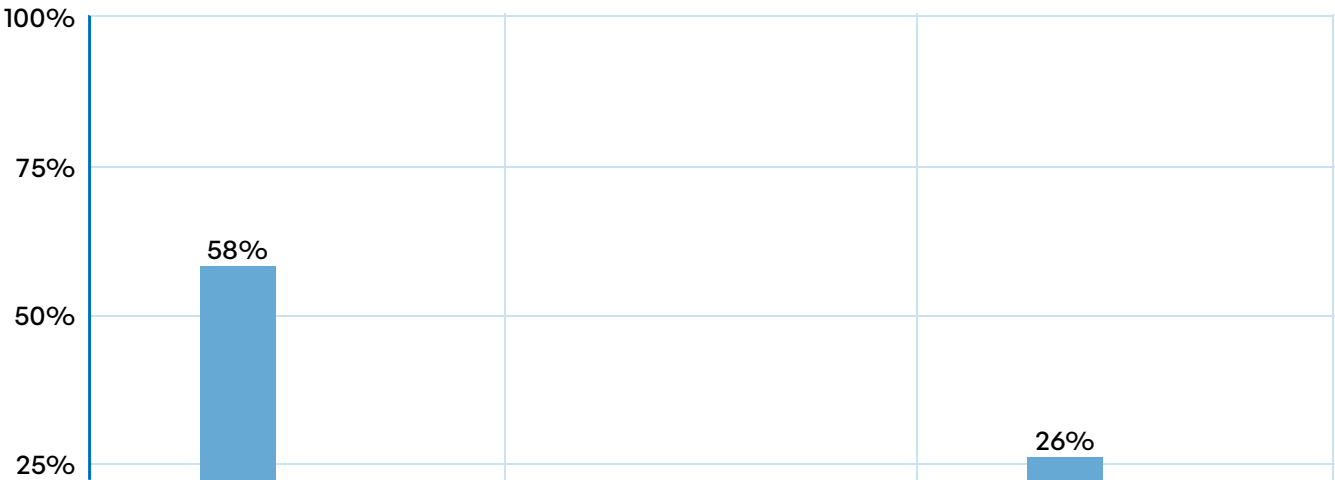
	VALORI NUTRIZIONALI PER 4 PERSONE		VALORI NUTRIZIONALI PER 1 PERSONA	
CALORIE KCAL	2500		625	
MACRONUTRIENTI				
CARBOIDRATI	336	G	84	G
PROTEINE	92	G	23	G
GRASSI TOTALI	88	G	22	G

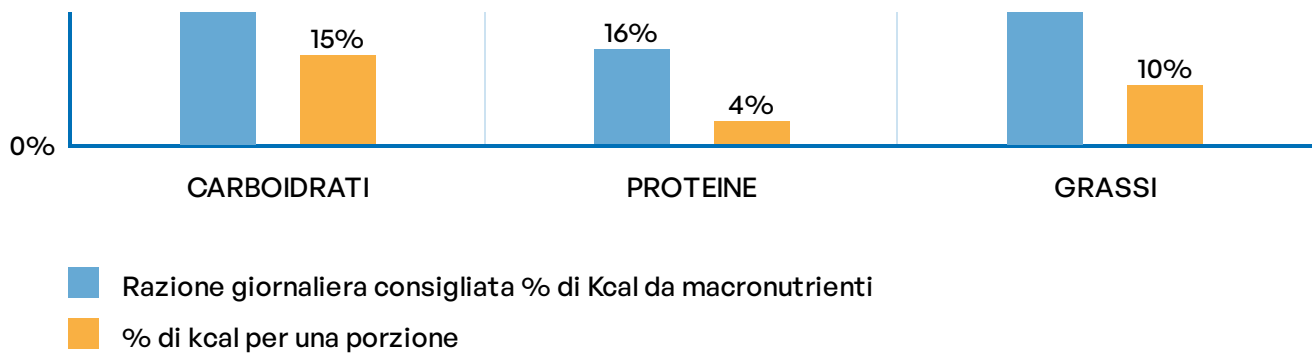
	VALORI NUTRIZIONALI PER 4 PERSONE		VALORI NUTRIZIONALI PER 1 PERSONA	
DI CUI SATURI	28	G	7	G
DI CUI MONOINSATURI	44	G	11	G
DI CUI POLINSATURI	8	G	2	G
POTASSIO	4288		1072	
MACRONUTRIENTI				
CALCIO	1980	MG	495	MG
VITAMINA C	272	MG	68	MG
FERRO	24	MG	6	MG
VITAMINA A	3128	MCG	782	MCG
FIBRE	196	G	14	G
COLESTEROLO	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 datt macronutrienti, questa ricetta presenta una quantità leggermente inferiore di carboidrati e una superiore di grassi, anche se sono soprattutto grassi insaturi, ossia grassi benefici per l'organismo. Per ottenere un migliore bilanciamento del pasto si consiglia di terminare con un frutto di stagione. Ricordiamo tuttavia che l'equilibrio di calorie da macronutrienti può essere raggiunto anche giornalmente, sommando tutti gli alimenti assunti durante la giornata, che in questo caso dovranno essere più ricchi di caboidrati e più poveri di grassi. Si consiglia di limitare soprattutto condimenti (es. burro, intingoli, sughi grassi ecc.), salumi e carni ricche di grasso visibile.

Questa ricetta offre un ottimo apporto di calcio, contenuto nel Grana Padano DOP (quasi il 50% dei livelli di assunzioni giornalieri raccomandati) ed è molto ricca potassio e vitamina A, che proteggono l'organismo e rallentano l'invecchiamento precoce. 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 Marzia Formigatti - Dott.ssa Carolina Poli

Gastronomia e stylist: Dott.ssa Margherita Fiorentino

Chef: Matteo Manfredini Chef di Saporisoavi Ricevimenti

Leggi anche

{article-slider}