



## TIMBALLO DI RISO ROSSO E LENTICCHIE

Protocollo 2 - Cereali in chicco e legumi

 4 porzioni

### INGREDIENTI

- 240 grammi di riso rosso
- 800 grammi di piselli, freschi
- 6 porzioni di grana Padano DOP grattugiato (60 g)
- 5 grammi di fecola di patate
- burro ghee 10 gr
- q.b di vino bianco
- 1 bustina di zafferano
- q.b di sale da cucina
- 1 unità piccola di cipolla, cruda (100 g)

### COME PREPARARE LA RICETTA

1° In un tegame stufare metà della cipolla che avrete mondato e tritato con qualche cucchiaio di acqua per 2/3 minuti. Aggiungere i piselli sgranati, ricoprirli di acqua e lasciateli cuocere per 10/15 minuti. In un altro tegame stufare l'altra metà della cipolla nello stesso modo e fate cuocere il riso che prima farete tostare e poi sfumare con il vino. Proseguite la cottura con l'acqua calda e qualche sapore che aggiungerete un po' per volta fino a cottura ultimata, a questo punto aggiungere lo zafferano, il Grana Padano, la fecola e ? dei piselli, salate. Imburrate gli stampini e riempite con il riso, cuocere a bagnomaria a 180° per 10 minuti. Fate intiepidire gli sfornatini, capovolgeteli in piatti individuali e decorateli con i piselli rimasti.

### INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (300 g)	% AR
ENERGIA	162 kcal	486 kcal	24 %
PROTEINE	7 g	21 g	43 %
CARBOIDRATI	25 g	75 g	29 %
ZUCCHERI	4 g	13 g	15 %
LIPIDI	3 g	10 g	14 %
GRASSI SATURI	1 g	4 g	22 %
FIBRE ALIMENTARI	5 g	15 g	59 %
SODIO	65 mg	195 mg	8 %