



RISO, VITELLO E ZUCCA

piatto unico autunnale

 20 minuti 40 minuti 4 porzioni

INGREDIENTI

- 200 grammi di riso, brillato
- 600 grammi di bovino, vitello, 4 mesi, carne magra, senza grasso visibile
- 800 grammi di zucca gialla
- 100 grammi di cipolle
- 2 cucchiaini da tavola di olio di oliva extravergine [18 g]

COME PREPARARE LA RICETTA

1° Lessare il riso in acqua salata. Finché cuoce il riso rosolare la zucca con la cipolla in padella antiaderente con l'olio e continuare la cottura aggiungendo poca acqua. Quando la zucca è tenera è pronta, a questo punto metterla in una ciotola a parte. Tagliare a tocchetti la carne e rosolarla nella stessa padella della zucca. Quando il riso è pronto scolarlo e lasciarlo da parte. Aggiungere la zucca alla carne e infine il riso. A piacere puoi aggiungere curry sia alla zucca che alla carne. Puoi sostituire il riso con un altro cereale in chicco nella stessa grammatura. Puoi scegliere un altro tipo di carne anziché il vitello, ti consiglio comunque una carne dal sapore delicato.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE [443 g]	% AR
ENERGIA	94 kcal	415 kcal	21 %
PROTEINE	9 g	38 g	76 %
CARBOIDRATI	12 g	54 g	21 %
ZUCCHERI	2 g	7 g	7 %
LIPIDI	2 g	7 g	10 %
GRASSI SATURI	0 g	2 g	8 %
FIBRE ALIMENTARI	0 g	2 g	8 %
SODIO	33 mg	145 mg	6 %