



RISO CON PISELLI

Un risi e bisi rivisitato!

 5 minuti 40 minuti 4 porzioni

INGREDIENTI

- 500 grammi di piselli
- 200 grammi di cipolle
- 160 grammi di riso, brillato
- 600 grammi di brodo vegetale
- sale q.b.

COME PREPARARE LA RICETTA

1° Tritare finemente la cipolla e far stufare in poca acqua. Aggiungere i piselli freschi o surgelati e il brodo vegetale, e cuocere per 20 minuti. Frullare la metà dei piselli e lasciare intera l'altra metà. Aggiungere il riso e proseguire fino a fine della sua cottura, aggiustare di sale. La consistenza deve essere a metà fra un risotto e brodo, una sorta di crema non troppo densa. Servire con una spolverata di parmigiano.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (365 g)	% AR
ENERGIA	72 kcal	262 kcal	13 %
PROTEINE	3 g	13 g	25 %
CARBOIDRATI	15 g	54 g	21 %
ZUCCHERI	2 g	9 g	10 %
LIPIDI	0 g	1 g	2 %
GRASSI SATURI	0 g	0 g	2 %
FIBRE ALIMENTARI	2 g	8 g	30 %
SODIO	178 mg	650 mg	27 %