



CREMA DI ZUCCA, PORRI, ERBE E RISO VENERE

Questa crema di zucca è una vellutata colorata, ipocalorica, leggermente dolce e ricca di antiossidanti. Una ricetta sana da proporre come delizioso primo piatto al cucchiaio nei menu d'autunno

 4 porzioni

INGREDIENTI

- 750 grammi di zucca gialla
- 4 porri
- 100 grammi di riso venere
- 4 foglie di alloro
- 1 cucchiaio di rosmarino e prezzemolo tritato
- 4 cucchiaini da tavola di olio di oliva extravergine [36 g]
- q.b di noce moscata

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Coprite il riso venere con 350 ml d'acqua fredda in una pentola, mettete il coperchio e una volta a bollire, salate e proseguite per 35 minuti circa, lasciando asciugare tutto il liquido. Se usate il riso parboiled, sono sufficienti 20 minuti.
- 2° Mondate la zucca e tagliatela a tocchetti piccoli. Affettate finemente i porri.
- 3° Mescolate il rosmarino tritato con 4 cucchiaini d'olio. Versate quest'olio in una casseruola col fondo pesante e fatevi rosolare i porri per 10 minuti a calore medio-basso. Quindi aggiungete la zucca e l'alloro, salate, coprite e cuocete per 5 minuti a calore medio. Passato questo tempo, bagnate con un litro d'acqua calda e fate sobbollire per 15-20 minuti. Eliminate l'alloro e frullate con cura in modo da ottenere una crema fluida.
- 4° Distribuite la crema e poi il riso, scolato e insaporito con un po' di noce moscata, cospargete il prezzemolo e servite.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (372 g)	% AR
ENERGIA	67 kcal	249 kcal	12 %
PROTEINE	2 g	7 g	14 %
CARBOIDRATI	9 g	35 g	13 %
ZUCCHERI	4 g	13 g	15 %
LIPIDI	3 g	10 g	14 %
GRASSI SATURI	0 g	1 g	7 %
FIBRE ALIMENTARI	2 g	7 g	27 %
SODIO	4 mg	16 mg	1 %