

Charlotte di risotto alla zucca nello speck

Ingredienti per 4 persone:

240 g di riso arborio
200 g di zucca pulita
1 porro piccolo
8 fette di speck, privato del grasso visibile
40 g di formaggio grana padano
2 foglie di salvia
4 cucchiaini di olio extravergine d'oliva
sale e pepe

Esempio di preparazione: Tagliare la zucca a dadini, pulire il porro, eliminare le foglie verdi e tagliarlo molto sottile. Scaldare 4 cucchiaini di olio in una padella antiaderente, unire la zucca, la salvia, il porro, un pizzico di sale, un mestolo di acqua calda e cuocere con il coperchio per 15 minuti. Peparare, eliminare la salvia e spegnere.

Lessare il riso per metà del tempo di cottura. Foderare con lo speck il bordo di 4 stampi a cerniera di circa 9 cm, stando attenti a sovrapporre bene due fette per evitare che con il calore del forno il salume si ritiri e si apra.

Mescolare il riso con le verdure preparate e il formaggio grana. Dividerlo negli stampi, compattandolo bene con un cucchiaino. Infornate gli stampi a 200° per 15 minuti. Spegnerne il forno e lasciar riposare per 5 minuti.

Valori nutrizionali* per porzione al 100% (quantità netta)

Energia: 428 Kcal (1791 Kj)
16,5 g di PROTEINE di cui vegetali 4,6 g e animali 11,9 g
19,4 g di GRASSI di cui saturi 5 g monoinsaturi 11 g polinsaturi 2 g colesterolo 38 mg
50 g di CARBOIDRATI di cui semplici 1,5 g
1 g di FIBRA
71 g di Acqua

540 mg di Sodio (escluso sale aggiunto)
212 mg di Potassio
1,5 mg di Ferro
145 mg di Calcio
146 mg di Fosforo
0,1 mg di Tiamina (vit. B1)
1,4 mg di Niacina (vit. PP)
0,1 mg di Riboflavina (vit. B2)
336 µg di Vit. A (RE: Retinolo equivalenti)
2 mg di Vit. E
5 mg di Vit. C

* di alcuni alimenti non sono disponibili tutti i valori.