

Pomodori ripieni di riso

Ingredienti per 4 persone (4 porzioni)

4 grossi pomodori ramati
60 g di riso Vialone nano
4 cucchiaini di olio extra v
1 spicchio di aglio
1 cucchiaino di prezzemolo tritato
4 foglie di basilico
Sale e pepe

Esempio di preparazione: Lavare i pomodori e tagliare la calotta, svuotarli e mettere da parte polpa e calotte. Salare l'interno dei pomodori e capovolgerli su un piatto, in modo che perdano gran parte dell'acqua di vegetazione. Spellare lo spicchio d'aglio e tritarlo finemente. Scottare per qualche istante il riso in abbondante acqua bollente, scolarlo e lasciarlo raffreddare in frigorifero. Successivamente condirlo in una ciotola con l'aglio, il prezzemolo, le foglie di basilico spezzettate a mano, 2 cucchiaini di olio extra vergine d'oliva, la polpa estratta dai pomodori, precedentemente tritata, e l'acqua fuoriuscita dai pomodori capovolti. Insaporire, a piacere, con un po' di pepe macinato al momento e mescolare bene il composto. Ungere una teglia con la quantità rimanente di olio e sistemarci i pomodori farciti con il composto di riso e coperti con le rispettive calotte. Cuocere in forno già caldo a 160° per almeno 30 minuti o finché il riso risulti cotto. Servire tiepidi o freddi.

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

Energia: 135 Kcal (565 Kj)	
3 g di PROTEINE di cui animali 0 g vegetali 3 g	13 mg di Sodio (escluso sale aggiunto)
6 g di GRASSI di cui saturi 1 g monoinsaturi 4 g polinsaturi 1 g colesterolo 0 mg	637 mg di Potassio
19 g di CARBOIDRATI di cui semplici 7 g	1 mg di Ferro
4 g di FIBRA	30 mg di Calcio
	67 mg di Fosforo
	0,06 mg di Tiamina (vit. B1)
	0,01 mg di Riboflavina (vit. B2)
	2 mg di Niacina (vit. PP)
	1248 µg di Vit. A (RE: Retinolo equivalenti)
	52 mg di Vit. C
	3 mg di Vit. E

* di alcuni alimenti non sono disponibili tutti i valori.