

### Riso Artemide

*Chef Gianpiero Cravero, Cravero Osteria Contemporanea*

Gluten free, Dairy free, Veggie, Vegan

Indice Glicemico: **Medio**

Tempo di Preparazione: 1 h 20' Si può cuocere il riso anche il giorno prima, per ridurre il tempo di preparazione.

Difficoltà: **Bassa**

Dosi: 4 persone

Tempo di cottura: 60'

Costo: €

Stile di vita: **Attivo**

### Ingredienti (per 4 persone)

- 300 g Riso Artemide Integrale
- 1 costa di Sedano
- 1 Zucchina piccola, indicata la Trombetta
- ¼ di Cavolfiore
- 1 Finocchio
- 1 Cipolla rossa
- 12 Peperoncini dolci in base alle dimensioni. Alternativa peperone rosso o giallo
- Un ciuffo di Germogli
- 100 g Ceci neri
- 50 cl Olio di semi di lino
- 2/3 cucchiaini Aceto di vino

### Procedimento

- Lessare il riso in acqua con pochissimo sale per 60 minuti, scolarlo senza buttare il liquido di cottura e soprattutto non risciacquare, per non privarlo dei suoi valori nutrizionali e gli antociani presenti. Distendere su un vassoio e lasciar intiepidire;
- Il liquido di cottura va conservato e lo si potrà riutilizzare per preparare risotti (al posto del brodo);
- Tagliare gli ortaggi a fettine, condirli con poco sale, olio di semi di lino e poco aceto. Lasciar marinare una decina di minuti;
- Condire il riso tiepido con qualche cucchiaino del liquido di cottura, il liquido di marinatura delle verdure e metterlo su un piatto di portata. Completare con gli ortaggi, i peperoncini e i ceci neri.





**FBO SEMPRE CON TE**

**ti consiglia**

**Effetti avversi delle terapie:** indicato in caso di alterazioni del gusto, perdita di appetito, nausea, stipsi/costipazione fisiologica e non meccanica.

**FBO per te:** La varietà Artemide è un riso integrale nero che deriva dall'incrocio tra il riso Venere ed un riso di tipo Indica. Ha un contenuto molto alto di ferro, silicio, antocianine e fibra. Quest'ultima riesce a tenere a bada l'indice glicemico a differenza del più tradizionale riso bianco. Mentre per quanto riguarda le antocianine sono i pigmenti che colorano le diverse varietà di riso e sono molto studiate per il loro possibile ruolo nel tenere a freno i geni dell'invecchiamento.

