

Riso rosso e quinoa al curry con mirepoix di verdure scottate, profumate al timo e limone

Chef Paola Naggi, Ristorante Impero

Gluten free, Dairy free, Veggie, Vegan

Indice Glicemico: **Medio**

Tempo di Preparazione: **30'**

Difficoltà: **Bassa**

Dosi: **1 persona**

Tempo di cottura: **15'**

Costo: **€**

Stile di vita: **Attivo**

Ingredienti (per 1 persona)

- 60 g Riso rosso (o anche bianco integrale) e Quinoa
- 1/4 Carota
- 1/4 Sedano
- 1/4 Zucchina
- 1/4 Peperone
- 1 Cucchiaino di Curry
- ½ Limone grattugiato e il succo
- 1 Rametto di Timo
- Olio extravergine d'oliva

Procedimento

- Lavare e tagliare le verdure in piccoli pezzi (come dei puntini);
- Ungere una padella con olio evo, unire il timo e le verdure ed aggiungere 2 cucchiai di acqua;
- Cuocere per 5 minuti mescolando ogni tanto;
- Mescolare le verdure al riso rosso e alla quinoa precedentemente cotti;
- Aggiungere il curry durante la cottura e condire con il succo di limone e la sua scorza grattugiata, un goccio di olio evo e mescolare.

Consigli: preparare dell'olio evo aromatico ed usarlo all'occorrenza per intensificare il sapore della ricetta, o di altre preparazioni, si deve scaldare dell'olio evo con uno o più aromi a piacere (alloro, mentuccia, basilico, rosmarino) senza surriscaldarlo. Lasciarlo poi raffreddare e tenerlo a disposizione in un piccolo vaso di vetro se vi piaccio i sapori decisi aggiungete anche delle rondelle di porro, prima di versarlo nel vaso filtratelo.

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





FBO SEMPRE CON TE

ti consiglia

FBO per te: Un primo piatto a base di riso rosso, ricco in antocianine, pigmenti responsabili della sua colorazione, ed a base di quinoa. A differenza del riso bianco, il riso rosso presenta un maggior contenuto di fibre, vitamine e sali minerali. Al fine di preservare i suoi nutrienti si consiglia di cuocerlo per assorbimento, ovvero aggiungendo a poco a poco l'acqua di cottura senza scolarlo. Tale tipo di cottura è anche in grado di ridurre il suo indice glicemico.

La quinoa, invece, apporta al piatto un notevole contenuto proteico dove non è presente la frazione del glutine rendendola quindi un'ottima scelta per le persone celiache. È inoltre naturalmente ricca in fibra, vitamine del gruppo B, magnesio e ferro.

La presenza del limone all'interno della ricetta, fonte di vitamina C, garantisce l'assorbimento del ferro non eme contenuto all'interno della quinoa, mentre le spezie donano sapidità alla preparazione senza l'utilizzo del sale.

