



**FBO SEMPRE CON TE**

**ti consiglia**

### **Risotto funghi porcini, ortiche e topinambur**

*Chef Giorgio Bartolucci Ristorante Atelier Domodossola*

Gluten Free, Dairy Free, Veggie, Vegan

Indice Glicemico: **Medio**

Tempo di Preparazione: **60 minuti**

Difficoltà: **Media**

Dosi: **4 persone**

Tempo di cottura: **20 minuti**

Costo: **€**

Stile di vita: **Attivo**

#### **Ingredienti**

- Riso carnaroli gr 280
- Funghi Porcini interi piccoli gr 120
- Ortiche novelle gr 200
- Topinambur gr 120
- Olio extravergine gr
- Brodo vegetale l 1
- Vino bianco q.b.
- Sale, pepe e fior di sale q.b.

#### **Procedimento**

- Tagliare i funghi Porcini a fette da mezzo centimetro l'una e spadellarli a fuoco vivo con timo selvatico e un cucchiaio d'olio di oliva. Frullarli e setacciarli.
- Cuocere il Topinambur in forno sotto del sale grosso. Sbucciarlo e dopo averlo frullato setacciarlo.
- Sbollentare le Ortiche in acqua salata e saltarle con uno spicchio d'aglio e noce moscata. Frullarli e setacciarli.
- Tostare il riso con olio d'oliva, sfumare con il vino bianco, all'evaporazione cuocere con il brodo vegetale aggiungendolo di tanto in tanto, poco alla volta, a metà cottura dividere il risotto in tre parti uguali alle quali aggiungerete rispettivamente i funghi, le ortiche e il topinambur.
- Portare i tre risotti a cottura circa 15 minuti e mantecarli con dell'olio sale e pepe.

**Impiattamento:** Versare nei piatti il risotto dividendolo in varie parti con l'aiuto dei coppapasta e decorare a piacere con delle foglioline.





**FBO SEMPRE CON TE**

**ti consiglia**

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

**FBO per te:** Questa ricetta prevede un bel risotto invernale che ci permette di utilizzare il topinambur. Quest'ultimo spesso viene considerato al pari di una patata, in realtà le sue caratteristiche nutrizionali sono ben diverse. In particolare, non rappresenta un'ottima fonte di carboidrati come la patata, ma presenta buone quantità di una particolare tipologia di fibra, l'inulina. Questo composto arriva inalterato nel colon, dove i microrganismi che vi abitano possono utilizzarlo come nutrimento. L'inulina agisce come prebiotico e aiuta a ridurre l'assorbimento da parte dell'intestino di grassi e zuccheri: in questo modo, l'inulina aiuta a proteggere la salute cardio metabolica da eccessi di glucosio e colesterolo nel sangue.

