

Budino di riso

Preparazione salata da 10 blocchi



Ingredienti

- Gr. gr. 110 riso venere nero oppure gr. 102 riso basmati (8e1/2mbC)
- Gr. 135 piselli surgelati (1e1/2mbC)
- Gr. 120 fesa tacchino arrosto in unica fetta (4mbP – 2mbG)
- Gr. 50 prosciutto crudo sgrassato (2mbP – 1mbG)
- Gr. 65 formaggio spalmabile Linessa (1mbP)
- Gr. 40 Parmigiano (2mbP – 2mbG)
- Gr. 40 stracchino (1mbP – 1mbG)
- Gr. 12 olio extravergine d'oliva (4mbG)

Preparazione

Cuocere il riso in acqua salata al dente. Cuocere i piselli surgelati secondo le indicazioni della confezione.

Con l'olio a disposizione, ungere uno stampo da budino e con il resto condire il riso.

Tagliare a fesa di tacchino a dadini ed il prosciutto crudo a striscioline.

Unire tutti gli ingredienti al riso, mescolare bene e mettere il composto nello stampo da budino. Pressare bene.

Cuocere in forno a 150° per circa 15 minuti.

Capovolgere su un piatto da portata e servire caldo.

Note

Il riso basmati cuoce circa in 12 minuti; **il riso venere nero**, invece, richiede una cottura molto più lunga (circa 50 minuti in pentola normale e circa 25 minuti in pentola a pressione), ma dà più sapore alla preparazione ed ha un indice glicemico più basso. Il riso Venere si differenzia dal riso comune non solo per il profumo ed il gusto ma anche per alcune sue peculiarità organolettiche che lo rendono utile alla salute.

In particolare ha un contenuto di ferro 4 volte superiore al riso comune .

Ma la particolarità più importante del riso Venere è il suo elevatissimo contenuto di antociani, sostanze vegetali presenti anche nei mirtilli ed in altri vegetali, capaci di catturare i radicali liberi ed evitare l'ossidazione.

Valori nutrizionali per 100 gr. di prodotto:

Valore energetico 331,8 kcal (1406,4 kj)

Proteine 6,7 gr.

Carboidrati 69,5 gr. (di cui zuccheri 1,3 gr.)

Grassi 3 gr (di cui saturi 0,68 gr.)

Fibra alimentare 7,8 gr.

Sodio 0,011 gr.

Acido pantotenico (vitamina B5) 1 mg. (16% RDA)

Fosforo 370 mg. (46% RDA)

Magnesio 102 mg. (34% RDA)



Immagine con riso basmati

Controllare il valore dei piselli surgelati, della fesa di tacchino e dello stracchino e fare gli opportuni aggiustamenti.

E' una preparazione che ha sempre riscontrato successo anche con ospiti.

Se ne consiglia, comunque, un uso moderato, soprattutto nella versione con il riso basmati.