



Ricetta N. RE000533

Registrata in data 01 Mag 2016 alle ore 12:15

da MICHELE PIANO

Carbonara di Lambascioni

Risotto dal retrogusto amarognolo. Un piatto che racchiude caratteristiche organolettiche importanti, per un corretto apporto di carboidrati, proteine ed ortaggi, dai quali acquisisce il retrogusto amaro dei lambascioni in grado di fornire un importante stimolo alle attività metaboliche e del fegato.

Tempo di preparazione: 45 minuti

Ingredienti per 6 persone

100 g Riso integrale chiaro
10 g Quinoa
10 g Semi di lino
10g Grano saraceno
10 g Miglio
10 g Canapa decorticata
Può essere preparato anche esclusivamente con 150 g di riso.
Olio extravergine di oliva
Pepe
Sale
Curcuma (opzionale)
n. 6 uova biologiche
200 g Lambascioni bolliti
Acqua q.b.

Preparazione

In una risottiera versare gli ingredienti ed attendere.

In pentola, tostare leggermente i cereali, aggiungere acqua tiepida e cuocere per 20 minuti a seguire integrare olio, spezie e lambascioni, mescolando. Al termine versare le uova e continuare la cottura per ulteriori 5 minuti.

Vino consigliato

La freschezza ed il retrogusto amaro ben si abbinano a bianchi sapidi, come i marchigiani Passerina e Pecorina