

## **Dott. Antonio Corsano**

Medicina Generale

Specialista Allergologo-Nutrizionista

Master Universitario di II livello: Low Dose Medicine in Psico-Neuro-Endocrino-Immunologia – Healthy Aging

# *Le ricette*

## Insalata primavera con riso selvaggio e Grana Padano DOP



### **Ingredienti per 4 persone**

- 300 g di riso nero selvaggio ammollato in acqua per 1,5-2 ore
- 1 spicchio d'aglio
- 200 g di melone retato
- 200 di asparagi di Altedo
- 100 g di Grana Padano DOP in scaglie spesse
- 100 g di piselli sgranati
- 1 mazzetto di finocchietto selvatico
- una scorza di lime grattugiata
- 50 g (5 cucchiaini) di olio extravergine di oliva
- brodo vegetale aromatizzato
- sale q.b.
- pepe q.b.

Per il brodo vegetale aromatizzato

- 1 cipolla
- 1 carota
- 1 costa di sedano
- 2 chiodi di garofano
- 2 bacche di ginepro
- 4-5 granelli di pepe nero
- 1 pomodoro
- 1,5 l d'acqua
- sale q.b

- **Preparazione della ricetta**

Lavate e mondate gli asparagi. Tagliate i gambi degli asparagi a pezzetti e in una casseruola insieme ai piselli fateli cuocere con un mestolo di brodo bollente aromatizzato che avete già preparato per circa 8-10 minuti coperti, aggiungete all'ultimo le punte che andranno cotte solo per qualche minuto. Una volta cotte mettetele da parte in una terrina. Cuocete il riso (circa 20-25 minuti) nel brodo vegetale, scolatelo, fatelo insaporire in un tegame antiaderente con 2 cucchiaini d'olio e uno spicchio d'aglio, infine versatelo in una terrina e fatelo raffreddare; aggiungete il melone tagliato a cubetti, i piselli e gli asparagi, la scorza di lime grattugiata, 3 cucchiaini d'olio, pepe quanto basta e mescolate delicatamente. Servite il riso nel piatto individuale guarnendo con dei ciuffetti di finocchietto selvatico e scaglie spesse di Grana Padano DOP.