



Ricetta secondo il modello del pasto ottimale

Riz Casimir con sminuzzato di maiale, mandorle caramellate e insalata



Valori nutritivi per porzione

% del fabbisogno energetico tot.

Apporto energetico 570 kcal

Proteine 31 g

22%

Carboidrati 57 g

40%

Grassi 24 g

38%



Les recettes de l'assiette optimale

Riz Casimir con sminuzzato di maiale, mandorle caramellate e insalata

Per 4 porzioni / Tempo di preparazione: circa 45 min.

Ingredienti

Riso:

200 g riso
3 dl acqua
sale

Mandorle affettate:

2 c. zucchero
1 manciata di mandorle affettate
10 g burro

Riz Casimir:

400 g sminuzzato di maiale svizzero
1 scalogno
1 c. HO oppure olio di colza HOLL*
1 mela piccola
1 pera piccola
½ c.no curry in polvere
1 dl panna semigrassa
1 dl latte drink
sale

* olio particolarmente resistente alle alte temperature, ideale per le cotture ad alta temperatura

Preparazione

Portare a ebollizione il riso nell'acqua, sobbollire per 5 minuti (coperto), far gonfiare a fuoco minimo per 20 minuti.

Caramellare lo zucchero in una padella fino a ottenere un color marroncino chiaro. Togliere la padella dal fuoco, aggiungere le mandorle affettate e rosolare finché assumono un colorito giallo oro. Aggiungere 10 g di burro e far sciogliere mescolando continuamente. Far riposare su carta da forno.

Rosolare lo sminuzzato di maiale porzionato nel rimanente burro per 2-3 minuti. Quindi togliere la carne dalla padella e tenere al caldo.

Sbucciare lo scalogno e tagliarlo a dadini. Tagliare la frutta a dadini. Cuocere i dadini di scalogno nell'olio finché non diventano trasparenti. Aggiungere la frutta e cuocere brevemente il tutto. Aggiungere il curry, la panna e cuocere per 3-4 minuti fino a raggiungere una consistenza cremosa.

Aggiungere allo sminuzzato il succo della carne così ottenuto, riscaldare brevemente e salare. Cospargere con le mandorle affettate e servire il riso.

Per l'insalata, condire la verdura mondata con aceto balsamico, olio e sale, quindi servire.



Insalata:

1 carota grande
240 g lattuga
¼ cetriolo
2 c. aceto balsamico
2 c. olio di colza
sale