

Lucio Buratto

Mangiare per gli occhi

Occhio e nutrizione

Presentazione di Umberto Veronesi



 Springer

Risotto al radicchio rosso di Treviso

Valutazione bromatologica a porzione

Kcal	588
Proteine (%)	10,8
Lipidi (%)	45,7
Glucidi (%)	43,5
Fibra (g)	2,6
Colesterolo (mg)	60

Contenuti di valore per l'occhio: ★★

Il **radicchio** è ricco di flavonoidi e vitamine A, B e C.

Il **parmigiano**, ricco di proteine facilmente digeribili, è poco grasso e contiene vitamina A e alcune vitamine del gruppo B.

La **cipolla** contiene vitamina C e una buona quantità di flavonoidi (quercetina).

L'**olio di oliva** è un'ottima fonte di acidi grassi insaturi.

Il **vino rosso** contiene resveratrolo e flavonoidi.

Ingredienti e dosi per 4 persone

- ✓ 300 g di riso Vialone Nano
- ✓ 400 g di radicchio rosso di Treviso
- ✓ 60 g di burro
- ✓ 3 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- ✓ 1 cipolla
- ✓ ½ bicchiere di vino rosso
- ✓ 1 litro di brodo di carne
- ✓ 60 g di parmigiano grattugiato
- ✓ sale e pepe q.b.

Preparazione

Tagliare a pezzetti il radicchio; pulirlo, lavarlo e lasciare da parte i cuori tagliati a spicchi.

Imbiondire la cipolla con l'olio; aggiungere il radicchio e cuocere per 2-3 minuti.

Irrorare con il vino rosso e portarlo a evaporazione.

Aggiungere il riso, mescolare e poi aggiungere un mestolo per volta di brodo bollente.

Intanto saltare nel burro rimanente i cuoricini di radicchio e, quando sono ancora un po' croccanti, aggiungerli al riso; portare a cottura completa.

Infine, aggiungere il parmigiano e un pizzico di pepe e girare fino ad amalgamare bene; servire bollente.

