






• Riso sgranato calamari e pomodori confit •

	45 minuti
	per 6-8 persone
	450 kcal per persona

INGREDIENTI

- 500 gr di Riso Roma o Baldo:
- 7 calamari di media dimensione
- 200 gr pomodori datterino confit
- Prezzemolo
- Aglio
- Olio
- Concentrato di pomodoro

PREPARAZIONE

Infornare a 150° per 40 minuti i pomodori tagliati a metà e conditi con olio sale e pepe.

Cucinare il riso in acqua salata per circa 15 minuti, scolarlo e stenderlo su un panno ad asciugare.

Tagliare i calamari a striscioline e farli cucinare insieme ai tentacoli in una padella con un po' di olio per circa 10 minuti.

Aggiungere un po' di acqua e il concentrato di pomodoro. Terminare la cottura per altri 5-10 minuti. Tritare finemente il prezzemolo.

Versare il riso bollito con i calamari in una ciotola e mescolare insieme al prezzemolo. Riempire degli stampi con la forma desiderata e servire con i pomodori confit.



Riso sgranato calamari e pomodori confit: il riso dell'equilibrio!

Il riso calamari e pomodori confit è il piatto dell'equilibrio! Una ricetta magra, equilibrata e ricca di antiossidanti: grazie alla perfetta associazione dei suoi diversi ingredienti. Il pomodoro è la fonte maggiore di recupero del licopene, un potente antiossidante, il prezzemolo è un forte antiossidante e antiaging, mentre l'aglio rafforza il sistema immunitario e contrasta la crescita della glicemia.

