






## · Minestra gratinata di riso, spinaci e ceddar ·

	45 minuti
	6-8 persone
	400 kcal per persona

### INGREDIENTI

- 250 g di Grandiriso Roma
- 1 l di brodo di pollo o vegetale
- 500 g di spinaci freschi (250g di surgelate)
- 1 patata media
- 200 g di formaggio Ceddar
- 1 scalogno
- 20g di burro
- Noce moscata
- Sale e pepe

### PREPARAZIONE

Lessate nel brodo la patata, nel frattempo soffriggete lo scalogno nel burro ed aggiungete gli spinaci lavati, fateli appassire e poi frullateli.

Dopo aver cucinato la patata, passatela nel mixer e versatela ne brodo bollente, aggiungete anche il riso e portate quasi a cottura. Aggiungete il frullato di spinaci, aggiustate di sale e pepe e date una generosa grattata di noce moscata.

Versate la minestra in una pirofila da forno o in contenitori che possano andare in forno. Spolverate con il Ceddar tagliato a julienne e mettere in forno in modalità grill per qualche minuto. Infine servite immediatamente.



### **Minestra gratinata di riso, spinaci e ceddar: un vero toccasana per l'organismo!**

Gli spinaci sono una pianta erbacea con interessanti proprietà terapeutiche e nutritive, contengono molte proprietà antiossidanti e aiutano a ridurre stress e pressione sanguigna.

