

Ricetta secondo il modello del "piatto equilibrato"

# Riz Casimir con sminuzzato di maiale, mandorle caramellate e insalata



Valori nutritivi per porzione	% del fabbisogno energetico tot.
Valori matritivi per porzione	70 dei labbisogno energenco tot.

Apporto energetico	570 kcal	
Proteine	31 g	22%
Carboidrati	57 g	40%
Grassi	24 g	38%





Ricetta secondo il modello del "piatto equilibrato"

# Riz Casimir con sminuzzato di maiale, mandorle caramellate e insalata

Per 4 porzioni / Tempo di preparazione: circa 45 minuti

### Ingredienti

Riso:

200 g riso 3 dl acqua sale

## Mandorle affettate:

2 c. zucchero

40 g mandorle affettate

10 g burro

#### Riz Casimir:

400 g sminuzzato di maiale svizzero

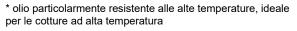
1 scalogno

1 c. olio di colza HOLL\*

mela piccola
pera piccola
c.no curry in polvere
dl panna semigrassa

1 dl latte drink

sale





#### Insalata:

1 carota grande

240 g lattuga 1/4 cetriolo

2 c. aceto balsamico 2 c. olio di colza

sale

### **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 q 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.

