

Sformatini di riso integrale con zucca, noci e noce moscata su fonduta al caprino

Davvero una Signora Ricetta che dimostra come la ricchezza di sapori stia anche nel mangiar sano.



Se quando pensi a un pasto sano ti viene subito in mente un triste piatto composto solo da pochi verdure scondite, ti diamo una buona notizia. **Mangiare in modo corretto, infatti, non significa affatto rinunciare al gusto della buona tavola.** Prova tu stesso con questa ricetta che è molto saporita ma anche sana. Infatti, con il riso integrale farai il pieno di fibre, le noci sono ricche di antiossidanti, la zucca è diuretica e ipocalorica e il caprino è più digeribile rispetto ai formaggi di latte vaccino.

Difficoltà: bassa

Costo: basso

Preparazione: 15 min. + 40 min. di cottura

Ingredienti

(per 4 persone)

300 g di zucca

250 g di riso integrale già cotto

50 g di caprino fresco di latte caprino Despar

10 noci tritate Bio, Logico Despar

1 porro

1 cucchiaio d'olio extra vergine di oliva Despar

1 rametto di rosmarino

1 pizzico di noce moscata Despar

sale e pepe bianco

Per la fonduta al caprino

200 g di caprino fresco di latte caprino Despar

mezzo bicchiere di latte

sale e pepe bianco

Procedimento

1. Taglia a dadini la zucca eliminandone la buccia, taglia anche il porro a rondelle e cuoci il tutto in padella per una ventina di minuti con un filo d'olio, sale, pepe bianco, il rametto di rosmarino e la noce moscata. Aggiungi mezzo bicchiere d'acqua e lascia cuocere a fuoco bassissimo.
2. Una volta cotta la zucca, elimina il rosmarino, trasferiscila in un recipiente e schiaccia con una forchetta. Aggiungi il caprino, le noci tritate e il riso già cotto. Amalgama bene tutto e riempi quindi delle cocottine da forno.
3. Preriscalda il forno a 180°C e cuoci gli sformatini per circa 20 minuti. Nel frattempo prepara la salsa al caprino riscaldando in un pentolino mezzo bicchiere di latte con sale e pepe bianco. Aggiungi il caprino e con una frusta forma una salsina omogenea.
4. Servi gli sformatini con la fonduta e grattugia un pizzico di noce moscata.