

Timballo di riso allo zafferano, porro e noci

Una ricetta perfetta per gustare al meglio il riso integrale. Scopri la ricetta per un timballo sano e gustoso.



Ecco un modo facile per gustare il **riso integrale**: un saporito timballo! Questo cereale è un [vero toccasana per il tuo organismo](#), infatti, è fonte di **amido** che dà energia all'organismo e di **fibre**, alleate del tuo intestino. I **porri** bilanciano il sapore intenso del riso mentre lo **zafferano** gli regala un bel color giallo acceso che lo rende ancora più invitante. E l'immane nota croccante? Per quella ci sono le **noci**, aggiunte poco prima della cottura in forno. Prova questa **ricetta sana e gustosa** per il 25% di cereali del tuo piatto unico.

Difficoltà: bassa

Costo: basso

Preparazione: 15 min. + 45 min. di cottura

Ingredienti

(per 1 persona)

80 g di riso integrale Despar Vital

1 bustina di zafferano in polvere

1 cucchiaio di porro tritato

5 gherigli di noce Bio, Logico Despar

1 cucchiaio di olio extra vergine di oliva 100% Italiano Despar Premium

1 cucchiaio di formaggio grana grattugiato

200 ml di acqua naturale

Procedimento

1. Versa il riso in una casseruola, aggiungi l'acqua, la bustina di zafferano e il porro tritato.

2. Mescola bene e accendi il fuoco; una volta raggiunto il bollore, abbassa il fuoco al minimo e porta a cottura il riso come indicato sulla confezione.

3. Una volta cotto il riso, aggiungi l'olio, mescola e preleva un cucchiaio di riso dalla casseruola. Mettilo nel bicchiere del frullatore a immersione, aggiungi un cucchiaio di acqua e frulla.

4. Rversa il riso frullato nella casseruola, aggiungi il grana e le noci, mescola per bene e versa il riso in un recipiente adatto al forno. Cuoci il riso in forno a 150° C per 15 minuti.