

## Frutti esotici, l'avocado in cucina!

### **NUTRI-lipidomica**

*Nutrizione molecolare e sana alimentazione*

---



## Riso integrale con avocado all'aroma d'estate

L'idea di frutta alla quale siamo abituati ci rimanda al dolce, al dessert, alla chiusura del pasto. In realtà ciò accade perché la frutta che siamo abituati a consumare apporta di solito zuccheri, acqua, vitamine, oligoelementi e fibre. In altri paesi, soprattutto al centro e al sud del mondo, la natura ha selezionato tipi di frutti che oltre ai nutrienti elencati apportano una rilevante quantità di grassi e che si prestano alla preparazione di primi e secondi piatti, d'insalate e di creme da accompagnare a pietanze salate che vengono arricchite di grassi buoni e di cremosità. Uno di questi meravigliosi frutti è l'avocado, una drupa proprio come le nostre amate olive, ricco di acidi grassi molto simili a quelli reperiti nelle olive e nell'olio d'oliva. Ve lo proponiamo nella varietà Hass, proveniente da Israele, a condimento di un riso integrale, piatto da consumarsi caldo o freddo, aromatizzato con erbe mediterranee e semi di coriandolo.

# Ricetta

## Ingredienti (2 persone)

- riso integrale (140 g)
- 1 cucchiaio di olio extravergine d'oliva
- ½ avocado maturo (polpa 100 g)
- Una fettina di scalogno (10 g)
- 280-300 ml di brodo vegetale (preparato con un 1 litro di acqua, 1 carota, 1 zucchina, 1 gambo di sedano)
- Basilico (5 g)
- Menta (5 g)
- 1 cucchiaino di semi di coriandolo (1 g)
- Sale



## Procedimento:

Mettere il riso a bagno due ore prima della cottura. Sbucciare e tagliare a tocchetti l'avocado e metterlo da parte. In una wok, mettere a scaldare l'olio evo e lo scalogno, quindi aggiungere il riso e farlo tostare qualche minuto.

Aggiungere l'avocado a pezzetti e lasciare andare per un paio di minuti avendo cura di rimestare e far amalgamare bene. Salare.

Aggiungere tutto insieme il brodo e mescolare bene. Coprire e lasciare andare a fiamma bassa per circa 30-40 minuti, mescolando bene e aggiungendo altro brodo se necessario.

A fine cottura, aggiungere il coriandolo e a fiamma ormai spenta tritare al momento basilico e menta e aggiungerli al piatto.

**Valori nutrizionali per ricetta** (circa 260g di prodotto):

	Kcal	Proteine g	Carboidrati g	Zuccheri g	Grassi g	Saturi g	Mono-insaturi g	Polinsaturi g	Fibre g
Riso	518	11,1	108	1,2	4	0,8	1,5	1,5	5
Olio evo	132	-	-	-	15	2,82	11	1,6	-
Avocado	160	2	8,5	0,66	15	2,1	10	1,8	6,7
Scalogno	7,2	0,25	1,68	0,78	0,01	0,0017	0,0014	0,0039	0,3
Brodo vegetale	156	33	6	-	-	-	-	-	-
Basilico	1,2	0,15	0,13	0,015	0,03	0,002	0,004	0,019	0,128
Menta	14,25	1	2,60	-	0,3	0,08	0,01	0,16	1,5
Semi di coriandolo	2,98	0,12	0,5	-	0,18	0,009	0,1	0,017	0,42
<b>Totale</b>	<b>991,6</b>	<b>47,62</b>	<b>127,41</b>	<b>2,65</b>	<b>34,52</b>	<b>5,81</b>	<b>22,61</b>	<b>5,1</b>	<b>14,04</b>

**Valori nutrizionali per persona** (circa 130g di prodotto):

Kcal	Proteine g	Carboidrati g	Zuccheri g	Grassi g	Saturi g	Mono-insaturi g	Polinsaturi g	Fibre g
495,8	23,81	63,7	1,32	17,26	2,9	11,3	2,55	7,02

Articolo a cura di:

*Dr.ssa Nicoletta Bocchino – Biologo Nutrizionista*

*I consigli alimentari presenti nell'articolo non sono da intendersi sostitutivi di un piano alimentare personalizzato e sono da adattare ai casi specifici.*