

Io cucino a casa...

Dietista-Nutrizionista: Anna Coluccia

<https://annacolucciadietista.wixsite.com/dietista>



Lavora a La Spezia occupandosi di educazione alimentare e dietoterapia. Perfezionata in nutrizione pediatrica. Esperta in celiachia e referente del Progetto AFC dell'Associazione Italiana Celiachia a La Spezia. Lavora per una nota azienda di ristorazione collettiva seguendo diversi servizi di ristorazione scolastica e sociosanitaria.

I consigli dell'esperto:

Menta, zucchine e limone....non sentite il profumo di estate? E' importante mettere sempre sulla propria tavola verdura di stagione che oltre ad essere più ricca a livello nutrizionale si compra a prezzi migliori. La zuccina è un ortaggio prettamente estivo/primaverile dal modesto apporto calorico che ben si abbina alla menta, erba aromatica ricca di potassio, calcio, vitamina C e vitamina A. L'utilizzo delle erbe aromatiche ci aiuta ad insaporire i nostri piatti evitando di utilizzare eccessivamente il sale da cucina che porta con sé tante controindicazioni. Ho scelto una pasta di riso integrale perché volevo realizzare un piatto senza glutine, ha un buon contenuto in fibra e tiene bene la cottura. La ricotta dona cremosità al piatto e lo completa rendendolo un gustoso piatto unico.

CASERECCE DI RISO INTEGRALE CON ZUCCHINE E RICOTTA PROFUMATE ALLA MENTA E LIMONE

Ingredienti per 4 persone:

280g di pasta di riso integrale
6 zucchine
½ cipolla rossa
100g di ricotta
succo di mezzo limone
scorza di limone grattugiata

Olio extravergine di oliva
sale q.b.
una decina di foglie di menta più
alcune per guarnire



Preparazione:

1. Tagliare le zucchine a bastoncino e metterle in una wok insieme alla cipolla tritata e all'olio di oliva.
2. Cuocere per circa 15 minuti poi aggiungere la ricotta e continuare la cottura per qualche minuto.
3. Aggiungere il succo di mezzo limone, la scorza di limone grattugiata e le foglie di menta tritate poi spegnere il fuoco.
4. Nel frattempo cuocere la pasta.
5. Una volta terminata la cottura della pasta metterla nella wok e farla saltare qualche minuto con il condimento preparato.
6. Impiattare guarnendo con scorza di limone grattugiata e foglioline di menta.



Prova assaggio superata!

Le quantità indicate sono adatte a proporzionare gli ingredienti per la preparazione della ricetta.

Le quantità idonee all'età sono consultabili al [link porzioni per età](#)