

## Io cucino a casa...

Dietista-Nutrizionista: Cinzia Katia Frontignano

[www.cinziafrontignano.it](http://www.cinziafrontignano.it)



*Si occupa di alimentazione preventiva-protettiva e di cura nelle varie fasi della vita. Perfezionata in nutrizione pediatrica, alimentazione e longevità, ha conseguito un master in nutrizione clinica e uno in disturbi del comportamento alimentare; si occupa di alimentazione della donna sana, con patologie e di alimentazione e tumore al seno; laureata in scienze e tecniche psicologiche coniuga le diverse competenze per favorire il cambiamento di abitudini ed un approccio al cibo sereno, lontano da privazioni, funzionale al benessere e al mantenimento di un buon equilibrio tra corpo e mente.*

### I consigli dell'esperto:

Un piatto unico della tradizione Ligure proposto senza sfoglia per rendere più veloce la preparazione. Le verdure sono "trasformate" per proporle senza che risultino visibili: una soluzione ideale per i bambini più diffidenti verso questo gruppo alimentare. In alternativa al riso è possibile utilizzare il farro oppure una combinazione di cereali. Per completare il pasto sarà sufficiente inserire un contorno di verdure oppure iniziare il pasto con un passato di verdure senza aggiunta di cereali (eventualmente con qualche crostino di pane fatto in casa) e poi consumare la torta di riso. Un consiglio: si può preparare il riso in anticipo e conservarlo in frigorifero per ridurre i tempi di preparazione oppure si possono utilizzare cereali avanzati da altre preparazioni per evitare sprechi.

### TORTA DI RISO

#### Ingredienti:

300 g di riso semintegrale  
3 uova biologiche  
500 g tra zucca e carote  
2 cucchiai abbondanti di ricotta  
2 cucchiai di parmigiano grattugiato  
2 cucchiaino di olio E.V.O

Sale (con moderazione per la presenza del parmigiano)  
Erba cipollina q.b.  
Noce moscata q.b.  
Pangrattato q.b.



#### Preparazione:

1. Cuocere il riso per assorbimento con 750 ml d'acqua (verificando i tempi di cottura sulla confezione); controllare la cottura una volta che avrà assorbito l'acqua ed eventualmente lasciare riposare alcuni minuti coperto e a fiamma spenta per renderlo più morbido; in uno scolapasta raffreddarlo con un getto di acqua fredda;
2. Tagliare a pezzi la zucca e le carote e stufare insieme a poca acqua, un cucchiaino d'olio e l'erba cipollina; far evaporare bene l'acqua in modo che le verdure risultino ben asciutte; passarle con un passaverdure oppure avere cura di schiacciarle durante la cottura per ridurle in purea; intanto accendere il forno a 180°;
3. In una ciotola sbattere le uova, unire la ricotta ed il parmigiano; alla fine il riso con le verdure e la noce moscata;
4. Ungere una teglia ricoperta da carta forno con l'olio e spolverare con pangrattato; stendere il composto sulla teglia e infornare per circa 40 minuti verificando il grado di cottura e di doratura desiderato.



**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](#)