



# Risotto pomodoro giallo, camomilla e verdure

## INGREDIENTI PER 3 PERSONE:

200 g di **riso Carnaroli**  
50 g di burro  
300 g di **pomodori gialli**  
30 g di fiori secchi di **camomilla**  
1 spicchio d'aglio  
1/2 cipolla tritata  
1/2 porro

Sale q.b.  
1,5 lt acqua  
100 g parmigiano grattugiato  
Olio evo q.b.  
vino bianco q.b.  
1 carota per decorazione  
1 zucchina per decorazione

Ricetta realizzata in  
collaborazione con

**fiorfood**   
coop  
CIBO ED EMOZIONI

## PROCEDIMENTO:

Con la metà dei pomodori e il porro preparare il brodo immergendo gli elementi in acqua fredda e lasciar bollire per circa 20 minuti, spegnere la fiamma e aggiungere la camomilla. Lasciare in infusione e dopo altri 20 minuti filtrare l'infuso ricavato.

A parte, con uno spicchio d'aglio intero e dello l'elio evo, preparare una salsa con i restanti pomodori gialli, facendo cuocere il tutto per circa dieci minuti e poi filtrare con un colino. Far rosolare la cipolla nel burro e aggiungere il riso, tostandolo. Sfumare con il vino bianco e aggiungere inizialmente il brodo e, andando avanti con la cottura, aggiungere la salsa di pomodoro giallo ottenuta. Mantecare il risotto con olio evo e parmigiano.

A parte sbianchire le carote tagliate con la mandolina e le zucchine; arrotolarle in modo da darle una forma sinuosa e poggiare sul risotto.





# I consigli di *info.food* coop

CIBO E SAPERE



UNIVERSITÀ  
DI TORINO

in collaborazione con gli studenti  
del Corso di Laurea in Dietistica,  
Università degli Studi di Torino

## Risotto pomodoro giallo, camomilla e verdure

Un piatto **primaverile, colorato e dal sapore delicato**, con proprietà antiossidanti. Per un pasto completo ed equilibrato: ottimo abbinato a pesce azzurro alla griglia e verdure di stagione; oppure a una porzione di legumi primaverili in insalata come piselli o fave per un'alternativa vegetariana.



**RISO CARNAROLI:** adatto per la preparazione di ottimi risotti, facilmente digeribile. Ottima fonte di carboidrati, se possibile utilizzarlo nella versione integrale per il suo contenuto di fibra.

Il **riso Carnaroli Fior Fiore Coop** è invecchiato ben 12 mesi: un procedimento che conferisce al chicco una maggiore resistenza alla cottura facendone un ottimo riso nella preparazione dei risotti. Ideale anche per timballi, paella, insalate e in qualunque piatto richieda un chicco corposo.

**POMODORO GIALLO:** vero progenitore del pomodoro (pomo d'oro) dal sapore dolce e poco acidulo. Disponibile da Giugno a Dicembre. Perfetto per ricette a base di pesce e frutti di mare o per pizze gourmet!



**CAMOMILLA:** nota per le sue proprietà lenitive e calmanti. Odore penetrante e sapore amarognolo. Adatta per infusi, tisane e per impreziosire dolci, insalate e primi piatti.

coop

Novacoop

