



RISO E LATTE

Ingredienti per 4 persone

g 200 di riso comune o originario, 1,2 litri di latte fresco, 0,4 litri di acqua, zucchero (facoltativo: 1 cucchiaino e 1/2), g 30 di burro, sale q.b.

esecuzione

mettere il latte e l'acqua in una casseruola; aggiungere il burro e lo zucchero e poco sale, portare a ebollizione e aggiungere il riso, cuocere su fuoco vivace mescolando spesso affinché la minestra risulti legata e consistente; aggiungere altro liquido bollente (3/4 di latte e 1/4 di acqua) se la minestra dovesse asciugarsi troppo. Quando il riso è cotto, togliere dal fuoco, lasciare riposare, servire tiepido.

Valori nutrizionali per porzione

Calcolati senza l'aggiunta di zucchero o miele

Proteine	g 13.3
Grassi	g 17.3 di cui saturi g 9.9
Carboidrati	g 58.9
Energia	kcal 430
Colesterolo	mg 52

Varianti

La versione salata, più moderna, non contempla lo zucchero. Una grattata di noce moscata è facoltativa sia per la minestra salata sia per quella dolce, che può accogliere della scorza di limone grattugiata. C'è chi aggiunge cacao amaro e cannella alla versione salata. Il burro può essere aggiunto a fine cottura, nelle scodelle individuali dove si sarà versata la minestra.

