

Risotto radicchio e mandorle

PREPARAZIONE: **20 min** COTTURA: **20 min** DOSI PER: **4 persone**

Risotto con radicchio e mandorle, facile veloce e super sano!

Infatti utilizziamo il riso integrale, che con l'aiuto della pentola a pressione cuoce rapidamente, ricco di proprietà nutrizionali e antinfiammatorie; il radicchio, che contiene potassio e vitamine C, B e K e come tutti gli alimenti amari aiuta a stimolare le funzioni del fegato; le mandorle, un altro concentrato di salute, ricche di magnesio e vitamina E, con la loro dolcezza compensano il sapore particolare del radicchio rendendo questi piatto adatto a tutti.

Ingredienti per 4 persone

- 300 gr di riso integrale
- 300 gr di radicchio
- 1 cipolla media
- 4 foglie di salvia
- 4 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- 2 cucchiaini di mandorle
- 1 cucchiaino di crema di mandorle
- sale

Procedimento

1. Versa l'olio sul fondo di una pentola a pressione e fai saltare la cipolla, il radicchio e la salvia tagliati finemente per qualche minuto, poi aggiungi il riso e il doppio del volume dello stesso di acqua, il sale, chiudi la pentola, porta a temperatura e cuoci per la metà' del tempo segnato sulla confezione del riso, di solito una ventina di minuti circa.
2. Una volta che il riso è giunto a cottura, apri la pentola a pressione, aggiungi la crema di mandorle e le mandorle tritate grossolanamente, aggiusta di sale e servi caldo.

