



## RISOTTO CON VONGOLE VERACI, VELLUTATA DI GAMBERETTI E ORTAGGI

### Ingredienti per 4 persone:

280 g riso parboiled  
160 g vongole veraci  
320 g gamberetti  
500 g zucchine  
150 g pomodori pachino  
2 bustine di zafferano  
25 g di farina "00"  
4 cucchiai di olio extravergine di oliva  
Sedano, carote, cipolle, prezzemolo, lauro, basilico, aglio e sale q.b.

### Preparazione:

Preparare un brodo vegetale con sedano, carote, cipolle e 2 foglie di lauro. Mettere a spurgare le vongole in acqua fredda con sale per un paio d'ore. Tagliare le zucchine a dadini e i pomodori a spicchi. Togliere la corazza ai gamberi e lasciarne qualcuno per guarnire. Tagliare i gamberetti a pezzetti e saltarli in padella con aglio e un filo di olio. Tostare il riso con poco

olio e una cipolla tagliata finemente. Con il brodo vegetale preparare 1 litro e mezzo di vellutata con l'aggiunta di farina e gamberetti cotti precedentemente. In un sauté, far aprire le vongole con aglio tritato finemente e un filo di olio. Saltare le zucchine in padella. Una volta tostato il riso, aggiungere zucchine, vongole e vellutata di gamberetti. Aggiungere lo zafferano e continuare la cottura con brodo vegetale per 15-20 minuti circa.

da "In cucina con il diabete e le malattie del metabolismo" a cura di Dr.ssa Dietista Nutrizionista Assunta Carnevale

### Valori nutrizionali per porzione:

**Valore energetico:** 451 kcal  
**Proteine:** 22,9 g  
**Grassi:** 12 g  
**Saturi:** 1,9 g  
**Carboidrati:** 67 g  
**Colesterolo:** 140 mg  
**Fibra:** 2,8 g



## CREMA DI STOCCAFISSO CON CIALDE DI CECI

### Ingredienti per 4 persone:

Per le cialde:  
125 g farina di ceci  
2 cucchiai di olio extravergine di oliva  
Acqua q.b.  
Per la crema di stoccafisso:  
300 g stoccafisso ammollato  
Brodo vegetale q.b.  
4 cucchiai di olio extravergine di oliva  
Aceto balsamico, sale e pepe q.b.

### Preparazione:

Lessare lo stoccafisso nel brodo vegetale per un'ora. Scolare, spinare e privarlo della pelle. Nel frattempo, preparare le cialde. In una bacinella impastare la farina di ceci con l'acqua, l'olio e un pizzico di sale, ottenendo una pastella cremosa. Cuocere la cialda nell'apposita padella rovente. Passare al mixer lo stoccafisso, aggiungere l'olio e un mestolo di brodo. Salare e pepare con moderazione ottenendo così una crema densa.

Servire mettendo al centro del piatto la cialda con sopra la crema decorata con verdure a piacere e gocce di aceto balsamico.

da "In cucina con il diabete e le malattie del metabolismo" a cura di Dr.ssa Dietista Nutrizionista Assunta Carnevale

### Valori nutrizionali per porzione:

**Valore energetico:** 308 kcal  
**Proteine:** 22,3 g  
**Grassi:** 17,2 g  
**Saturi:** 2,5 g  
**Carboidrati:** 17,1 g  
**Colesterolo:** 37 mg  
**Fibra:** 4,3 g