

Cuina de risottos

- ◉ El **risotto** és un dels plats més coneguts de la cuina tradicional italiana.
- ◉ La clau d'un bon risotto està en 2 ingredients:

- ✂ Arròs arbori:

- ❖ Gran quantitat de **midó**.
- ❖ Textura molt **cremosa**.

- ✂ Formatge parmesà.

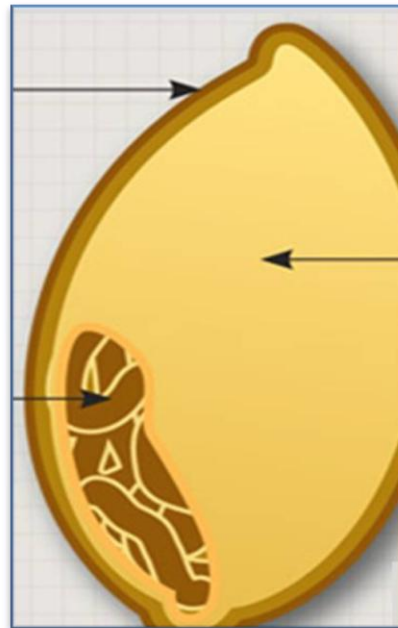


Cuina de risottos

- L'arròs és un cereal sense gluten → apte per a celíacs.
- Conté midó → reserva energètica dels cereals.
- En un gra d'arròs:

Segó: ric en fibra.

Germen: ric en proteïnes.



Endosperma: ric en hidrats.