

CONTORNI E ACCOMPAGNAMENTI

Carote stufate con riso

LUOGO: [Europa](#) / [Bielorussia](#)

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [molto bassa](#) COSTO: [basso](#) REPERIBILITÀ ALIMENTI: [molto facile](#)



INGREDIENTI

CAROTE 6

RISO 2 cucchiaini da tavola

BURRO 2 cucchiaini da tavola

LATTE INTERO ½ tazze

ZUCCHERO

SALE

Le **carote stufate con riso** sono un ottimo primo piatto, facile e gustoso che piacerà di certo a chi ama i sapori semplici e genuini. Le carote, fonte di vitamine e sali minerali, unite al riso, cereale sano e leggero rendono questo piatto davvero perfetto per chi condice una vita alimentare sana, ma è comunque altrettanto buono per chi vuole gustare un piatto salubre e completo.

Se ti piacciono i primi a base di riso e verdure ti invitiamo a provare anche la ricetta del [risotto primavera](#)

PREPARAZIONE

1 Sbucciate le carote, tagliatele a cubi e disponetele in una casseruola.



2 Aggiungete il sale, lo zucchero, il burro, il riso lavato sotto l'acqua corrente, il latte e fate stufare a fuoco lento fino a cottura ultimata.



3 Decorate con prezzemolo.

CONSIGLIO

Potrei aggiungere dei pezzetti di zucca?

Sì ci stanno benissimo.

Qual è il riso più adatto?

Va bene un per risotti come il vialone nano.