

PRIMI PIATTI

Riso alla borragine

LUOGO: Europa / Italia

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: molto bassa COSTO: basso REPERIBILITÀ ALIMENTI: media



INGREDIENTI

Riso integrale
borragine (100 g a persona)
aglio
cipolla
abbondante basilico
brodo vegetale
parmigiano grattugiato
peperoncino
sale marino integrale.

PREPARAZIONE

- 1 In un tegame si riscalda l'aglio tritato con l'olio, cipolla affettata e borragine tritata finemente, sale, un po' di peperoncino e qualche cucchiata di brodo vegetale. Si cuoce con coperchio per 10 minuti e si aggiunge un bel mazzetto di basilico tritato. Nel frattempo si porta quasi a cottura il riso, si scola e si aggiunge all'intingolo. Si rimescola e si cuoce fino a cottura ultimata del riso.

Servire con un filo d'olio crudo e una bella spolverizzata di parmigiano grattugiato.