

PRIMI PIATTI

Riso integrale con verdure

LUOGO: Europa / Italia

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: bassa COSTO: basso REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile



Riso integrale con verdure

INGREDIENTI

RISO INTEGRALE 320 gr
ZUCCHINE 2
CAROTE 1
CIPOLLOTTI 1
FUNGHI CHAMPIGNON 4
SPICCHIO DI AGLIO 1
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)
PREZZEMOLO 1 ciuffo
SALE
PEPE
BRODO VEGETALE 1 mestolo
GRANA a scaglie a piacere -

PREPARAZIONE

1 Quando volete preparare il riso integrale con verdure, la prima cosa della quale dovrete occuparvi è quella della cottura del riso integrale. Portate a bollire in una capace pentola

l'acqua. Appena l'acqua avrà raggiunto il bollore, salatela e metteteci a cuocere il riso. Cuocete secondo i tempi indicati sulla confezione.

2 Nel frattempo, mentre il riso integrale è in cottura, occupatevi delle verdure: lavate e pulite bene le verdure (le zucchine e le carote), quindi tagliatele a fiammiifero. Affettate a fette sottili regolari il cipollotto e gli champignon e tenete momentaneamente da parte il tutto.

3 Scaldate in una padella un giro d'olio extravergine d'oliva. Unite all'olio caldo, uno spicchio d'aglio e, lasciate profumare, quindi aggiungete in padella i cipollotti tagliati a fette, le carote affetate a julienne, poi le zucchine sempre a julienne e, infine i funghi champignon tagliati a fette sottili. Regolate con un pizzico di sale e aromatizzate con una macinata di pepe e, rapidamente saltate il tutto, unite un mestolo di brodo vegetale, in modo tale da fare ammorbidire le verdure, fate cuocere per pochi istanti.

4 Allontanate le verdure dal fuoco. Trascorso il tempo di cottura del riso, scolatelo bene e, unitelo nella padella insieme alle verdure, mescolate e amalgamate bene.

Il riso integrale con verdure è pronto. Servite con un filo d'olio extravergine d'oliva a crudo e, con del prezzemolo fresco tritato. A piacere potete aggiungere anche delle scaglie di grana.