Riso integrale alle verdure



Tempo di preparazione: 60 min
Difficoltà: Facile

Ingredienti

- Acqua: q.b.
- Carote: 200 gr
- Cavolfiore: 200 gr
- Cipolla: 1
- Erbette: 200 gr
- Olio extra vergine di oliva: 2 cucchiai
- Pepe nero: q.b.
- Riso integrale: 250 gr
- Sale: q.b.
- Spinaci: 200 gr
- Zucca rossa: 200 gr

Preparazione

Il riso integrale con verdure è molto semplice da preparare, come prima cosa pulite e tagliate a pezzettini tutte le verdure.
Mettete le verdure all'interno della pentola, unite la ***passata di pomodoro Pomì*** e versate dell'acqua, quanto basta per coprire quasi tutti gli ortaggi. Accendete la fiamma e lasciate cuocere.

Non appena l'acqua comincerà a bollire, aggiungete il riso integrale, salate e fate cuocere il riso integrale alle verdure per circa 45 minuti, controllate di tanto in tanto che non rimanga asciutto, in caso versate dell'altra acqua.
A cottura ultimata, insaporite il riso integrale alle verdure con un pochino di pepe nero macinato e con l'olio extra vergine di oliva.

Impiattate il riso integrale con verdure e gustatelo ben caldo, se volete potete anche aggiungere del parmigiano grattugiato.

For this recipe we used:

Passata Classica 500 ml

