

Riso integrale alle verdure



Ingredienti:

1 tazza riso integrale
1 melanzana
2 carote
1 cipollotto
1 spicchio d'aglio
1/2 avocado
paprika dolce q.b.
dado vegetale
olio evo

In una pentola metti la tazza di riso integrale, dado vegetale o sale e 2 tazze di acqua. Copri con MCSD e porta ad ebollizione. Continua a fiamma bassa per 5 minuti poi lascia in autovettura finché si assorbe tutta l'acqua.

Taglia Julien le carote, la melanzana sbucciata ed il cipollotto. Mescola a freddo con aglio schiacciato, paprika dolce, dado vegetale o sale per distribuire bene il condimento poi aggiungi 1 cucchiaio d'olio evo. Salta il tutto in una padella wok coperta con MC a fiamma alta per circa 4-5 minuti. A questo punto aggiungi il riso cotto e salata ancora 2 minuti per amalgamare i sapori. Infine aggiungi l'avocado tagliato a cubetti.

Servi come piatto unico o con un secondo a scelta.

Eliza Sestov