

Minestra di riso, verza, broccoli e ceci



Ingredienti:

1 cipolla rossa

$\frac{1}{2}$ verza piccola

1 broccolo

200 g ceci precotti

250 g riso

sale, pepe, parmigiano

Mettete nella pentola di terracotta 1-2 cucchiaini di olio di oliva e la cipolla tritata.



Coprite con Magic Cooker e mettete la pentola sul fornello grande con lo spargifiamma sotto. Usate la fiamma massima per 7 minuti. Aggiungete la verza tagliata julien.



Mescolate e continuate a fiamma media 4 minuti. Aggiungete il riso, i broccoli, i ceci precotti, 1 litro d'acqua bollente, sale e pepe.



Mescolate leggermente per amalgamare il tutto, coprite e continuate a fiamma media finché fuoriesce il vapore poi fiamma bassa per 10 minuti. Spegnete il fuoco e lasciate coperto 6 minuti. Non mescolate durante la cottura.



Servite con parmigiano grattugiato e pepe macinato sopra.
Buon appetito con Magic Cooker!

Ricetta fatta da Eliza Sestov.