

Riso integrale con crema di asparagi



Ingredienti:

200 g riso integrale

250 g asparagi

1 cipolla

100 ml panna vegetale

sale, pepe, rosmarino

Mettete nella pentola 1/2 cucchiaino di olio di oliva, la cipolla ed i gambi dei asparagi affettati.



Mescolate e coprite con Magic Cooker. Cuocete sul fornello medio a fiamma alta per 4-5 minuti. Mescolate 1-2 volte. Spostate dal fuoco, aggiungete 50 ml acqua fredda, sale e rosmarino secco. Frullate con il frullatore ad immersione.



Aggiungete 400 ml acqua fredda, il riso e le punte degli asparagi.



Mescolate leggermente, coprite e cuocete a fiamma alta finché fuoriesce il vapore poi fiamma bassa per il tempo di cottura del riso. Non mescolate durante la cottura. Spegnete il fuoco e aggiungete la panna.



Mescolate velocemente e lasciate coperto 1 minuto.

Servite con pepe macinato fresco sopra.

Buon appetito con Magic Cooker!

Ricetta fatta da Eliza Sestov.