

Zuppa di grano saraceno, riso rosso e funghi – vegetariano



Ingredienti:

1 tazza di pseudo cereali o cereali

3 tazze di acqua

dado vegetale

funghi a piacere, freschi, secchi o congelati (io 300 g congelati)

1 cipollotto (la parte bianca tritata, l'altra a rondelle)

1 costola di sedano (metà a fettine, metà tritata)

2 carote (una a fettine una tritata)

1 peperoncino

1/2 misurino IFIB

sale, pepe

Metti nella pentola 1 cucchiaio di olio evo, il peperoncino, dado vegetale, la parte bianca del cipollotto tritata, metà sedano tritato, 1 carota tritata, copri con MCS e soffriggi 2 minuti a fiamma alta. Aggiungi i cereali, mescola, soffriggi 1 minuto a fiamma alta. Aggiungi l'acqua, i funghi, il resto delle verdure tagliate a rondelle, pepe. Copri e prosegui a fiamma alta finché si alza la calotta poi a fiamma bassa 2 minuti. Mescola, spegni il fuoco e

continua in autocottura per il tempo di cottura dei cereali. (nel mio caso 10 minuti).

E.S.