

PESCE DI RISO

Ingredienti

- olio extravergine d'oliva
- sale
- 1 cipolla
- vino bianco (1ml)
- zucchine (300g)
- carote
- pepe bianco
- taccole (250g)
- riso thai (300g)
- peperone rosso

Come si prepara

Pulire e lavare le verdure, tagliare a rondelle carote e zucchine e il peperone a listarelle. In una casseruola far dorare la cipolla a fettine, aggiungere il peperone, le carote e le zucchine a rondelle e infine le taccole.

Aggiustare di sale e pepe e cuocere a fuoco moderato.

Durante la cottura aggiungere un po' d'acqua se necessario.

Lessare il riso al dente, scolarlo e porlo in una terrina mescolandolo con un po' d'olio.

Unire anche le verdure e aggiungere, a piacere un cucchiaino di salsa di pomodoro.

Il piatto può essere servito anche freddo.

Tempo: 30

Gradimento: 5

Tabella nutrizionale

Valore energetico	111 kcal 465 kJ
-------------------	--------------------

Tags



bambini, creativa, new, compleanno, risotti, Pesce di riso, Riso con verdure

