

Ciclo 3

Riso alle verdure

Per 4 persone



Suggerimenti

Si possono aggiungere piselli congelati.
Si può utilizzare altra verdura di stagione.

Ingredienti

1 ½ l d'acqua	☒	
2 C di brodo di verdura liofilizzato (polvere o pasta)	☐	½ mazzetto di erbe aromatiche di stagione sminuzzate (ad es. prezzemolo)
200 g di riso a chicco lungo	☐	qualche fiocco di burro
250 g di carote sbucciate e tagliate a dadini	☐	pepe
250 g di peperoni rossi e gialli, tagliati a dadini	☐	



Ciclo 3

Preparazione



1 Versare l'acqua in una pentola, coprire con un coperchio e portare a ebollizione.



2 Togliere il coperchio. Aggiungere il brodo liofilizzato.



3 Versare il riso nell'acqua bollente e rimestare. Abbassare la temperatura. Cuocere 18–20 minuti a fuoco basso, seguendo le indicazioni sulla confezione.



4 Dopo 10 minuti aggiungere la verdura e portare a termine la cottura.



5 Scolare l'acqua in eccesso e far sgocciolare bene. Prima di servire, aggiungere il prezzemolo sminuzzato e i fiocchi di burro.