

DIETETICA

SFORMATO DI RISONE CON VERDURE

Ecco un piatto unico che vi consente di rispettare i principi di una dieta equilibrata senza rinunciare al gusto perché impiega il risone, un tipo di riso integrale che garantisce la presenza in quantità di fibre, vitamine e sali minerali

Ingredienti per 4 persone • *Risone: g 250* • *Una zucchina* • *Una carota* • *Una patata* • *2 cucchiari di parmigiano* • *Un ciuffo di prezzemolo* • *2 peperoni arrostiti* • *Olio extravergine di oliva* • *Sale*

Mondate e lavate la zucchina, la ca-

rota e la patata, riducetele a dadini piccolissimi e rosolatele in una padella con un filo di olio. Cuocete il risone in acqua salata, scolatelo bene, unitelo in una ciotola con le verdure, aggiungete il parmigiano grattugiato, un pizzico di sale e il prezzemolo tritato e amalgamate. Di-

sponete il composto in stampo, pressate bene e scaldatelo in forno per alcuni minuti. Sformate la preparazione nel piatto da portata e servitela con i filetti di peperoni arrostiti.

Tempo di preparazione: 30 minuti

FACILE

