

RISO ALLE CAROTE E NOCI

Ingredienti per 4 persone:

- 350 g di riso integrale,
- 75 cl di acqua,
- 200 g di carote,
- 2 cucchiaini di olio di mais,
- 50 g di noci,
- sale.

Lavate il riso sotto il getto dell'acqua corrente e poi lessatelo in una pentola con sei tazze d'acqua.

Salate leggermente e portate a ebollizione.

Lasciate cuocere a fuoco lento finché l'acqua è del tutto assorbita.

Nel frattempo pulite e lavate le carote, tagliatele a rondelle e unitele al riso quando ha raggiunto metà cottura.

Mescolate e coprite il recipiente.

Sgusciate le noci, tostatele in forno e tritatele.

Quando il riso è cotto, unite le noci, condite con due cucchiaini d'olio versato a filo e amalgamate gli ingredienti.

Scaldare ancora il tutto per alcuni minuti e disponetelo sul piatto da portata caldo.