



RISO E CEREALI

## Riso con peperoni e melanzane



4 PORZIONI



DIFFICOLTÀ



COSTO



TEMPO DI PREPARAZIONE

15 MIN



TEMPO DI COTTURA

15 MIN



CALORIE

520K

NOTE

### INGREDIENTI

360 g di Riso Vialone Nano

1 Peperone rosso

1 Peperone verde

1 Melanzana

2 Pomodori rossi grandi

1 gambo di Sedano

1 Cipolla

1 spicchio di Aglio

Basilico fresco

Timo

2 cucchiaini di Olio extravergine di oliva (per rosolare)

4 cucchiaini di Olio extravergine di oliva (per condire)

Sale

### Preparazione

- Mondate e lavate i peperoni, la melanzana e i pomodori. Eliminate i semi e i filamenti bianchi dai peperoni e tagliateli a pezzetti; riducete a dadini anche la melanzana e i pomodori.
- Preparate un battuto abbastanza fine con sedano, cipolla, aglio e fatelo rosolare in una padella piuttosto capiente con un filo d'olio, per 4-5 minuti a fiamma bassa.
- Quando gli odori si saranno imbonditi, aggiungete i peperoni e fateli saltare a fiamma moderata per 2-3 minuti. Abbassate il fuoco, unite i dadini di melanzana e insaporite con timo e basilico spezzettato, lasciando cuocere per altri 5 minuti circa; se necessario unite poca acqua bollente. Infine versate i pomodori e aggiustate di sale, proseguite la cottura per altri 3-4 minuti e alla fine spegnete e tenete da parte.
- Nel frattempo cuocete il riso in abbondante acqua bollente leggermente salata; scolatelo, conditelo con l'olio, mescolatelo alle verdure e servitelo tiepido.

Lia Pisano

## I consigli di Lia

---

- In questa ricetta potete utilizzare il riso semintegrale, che mantiene più proprietà nutritive rispetto al riso bianco e si unisce molto bene al sapore deciso di questo piatto. Deve essere sciacquato più volte sotto l'acqua corrente e la cottura è un po' più lunga, circa 25 minuti.
- Potrete rendere ancora più stuzzicante questo riso se aggiungerete della pancetta, da rosolare insieme agli odori. Poi continuate come indicato nella ricetta.