



Riso integrale insaporito con peperoni

⌚ 45 min

↳ 25 min di preparazione + 20 min cottura



Procedimento:

- 1 Mettere il riso in una pentola con abbondante acqua fredda e portare ad ebollizione.
- 2 Quando bolle aggiungere il sale.
- 3 Cuocere per 20 minuti, in seguito, togliere la pentola dal fuoco e lasciare riposare per altri 20 minuti.
- 4 Nel frattempo, lavare i peperoni.
- 5 Dividere i peperoni a metà (per il lungo), privarli dei semi interni e delle parti bianche e tagliarli a dadini.
- 6 Scolare il riso e lasciarlo raffreddare leggermente.
- 7 Aggiungere i peperoni a dadini.
- 8 Condire con l'olio di colza, mescolare e servire.

Ingredienti:

- 250-300 g di riso integrale
- ½ peperone rosso
- ½ peperone giallo
- ½ peperone verde
- 1 cucchiaino di olio di colza
- sale

x 4 persone



E S T A T E

⌚ = tempo di preparazione

☺ = per risparmiare tempo

✋ = fattibile da bambini 4+

∨ = alternativa vegetariana

Il colore del triangolino permette di sapere a quale gruppo alimentare appartiene la preparazione

= frutta e verdura

= carne, pesce, uova, leguminose



alcune preparazioni fanno parte di più gruppi alimentari (il triangolino viene indicato solo quando si raggiunge almeno una porzione di quel determinato gruppo alimentare)

= farinacei

= latte e latticini