OLIO CUORE

Riso Venere con ratatouille piccante

Ingredienti

- 240 g riso Venere

Ratatouille

- 200 g peperone giallo mondato
- 250 g melanzana mondata
- 300 g pomodori
- 50 g carota
- 30 g porro
- 1 peperoncino
- 1 spicchio aglio
- 3 cucchiai **Olio Cuore**
- **Sale Iposodico Iodato Cuore**

- **Portata: Primi**
- **Tempo: 30''**
- **Persone: 4**
- **Calorie: 325.75 Kcal**
- **Grassi: 8.25 g**

Preparazione

- Sciacquare il riso Venere. Lessarlo per 15 minuti (verificare tempo di cottura indicato sulla confezione), condirlo con un cucchiaio di **Olio di Mais Cuore** e conservare a parte.

- Ratatouille: cubettare della medesima pezzatura i pomodori, il peperone e la melanzana.

  Tagliare e rondelle il porro.

- Versare 2 cucchiai di **Olio di Mais Cuore** in una casseruola, scaldare sul fuoco con l'aglio, il porro e la carota tritata. Iniziare la cottura a fiamma media e, dopo 5 min, unire le melanzane e il peperone.

- Dopo 5 minuti aggiungere le verdure rimaste, salare e portare a cottura rimescolando di tanto in tanto. Quando le verdure saranno cotte, aromatizzare con il peperoncino tritato.

- Al riso unire la ratatouille e mescolare.
- Trasferire la preparazione nei piatti e servire.

La ricetta è stata preparata con:

Olio di Mais

Sale Iposodico