OLIO CUORE

Frittata di riso con le verdure

Ingredienti

- 50 g di riso lessato
- 220 g di broccoli
- 50 g di fave lessate e sbucciate
- 2 cucchiai di Olio Cuore
- qb sale
- 4 uova
- 150 g di carote
- 60 g di ricotta magra
- 10 g di prezzemolo tritato

- **Portata: Secondi**
- **Tempo: 20''**
- **Persone: 4**
- **Calorie: 223.25 Kcal**
- **Grassi: 13.25 g**

Preparazione

- Dividere a cimette i broccoli e a rondelle le carote.
- Lavare e scottare per 5 min la verdura in acqua bollente salata per 5 min.
- Scolare la verdura.

- Lavorare a crema la ricotta e aggiungere 1 uovo.

- Incorporare il riso e il resto delle uova. Rendere la massa omogenea e salare.

- Unire alla frittata le verdure (broccoli, carote e fave) e il prezzemolo.

- Condire con 2 cucchiai di Olio Cuore.
- Versare la frittata in uno stampo di 20×10 cm, protetto con carta da forno e infornare a 190° per 40 min.

La ricetta è stata preparata con:

Olio di Mais

Sale Iposodico