

OLIO CUORE

Riso basmati con frutta



Ingredienti

- 200 g riso Basmati
- 2 cucchiaini curry
- 100 g prugne fresche denocciolate
- 120 g polpa di ananas mondata
- 80 g uva
- 3 cucchiai **Olio Cuore**
- 200 g mela rossa
- qb sale

- **Portata: Primi**
- **Tempo: 25"**
- **Persone: 4**
- **Calorie: 287.25 Kcal**
- **Grassi: 8 g**

Preparazione

- In una casseruola adatta al forno scaldare l'**Olio di Mais Cuore**.
- Aggiungere il riso, misurandolo a tazze.



- Tostarlo per 1 minuto mescolandolo.
- Versare nella casseruola acqua in proporzione doppia del riso (usare la stessa tazza come misurino per non sbagliare).



- Aromatizzare con il curry e salare.



- Aggiungere le prugne tagliate a spicchi e l'ananas a cubetti.



- Completare con l'uva e la mela a spicchi.
- Porre in forno preriscaldato a 200° per 14 -15 minuti.
- Sfornare e servire.



La ri

con:



Sale Iposodico