OLIO CUORE

Riso freddo alla curcuma con verdure e maionese



Ingredienti

- 240 g riso
- 2 cucchiai **Curcuma Macinata Cannamela**
- 200 g zucchina mondata
- 200 g carote mondate
- 80 g piselli lessati
- 100 g pomodorini
- 100 g **Maionese Vegetale Cuore**
- 2 cucchiai **Olio Cuore**
- **Sale Cuore**
- qb **Semi di lino Cannamela**

- **Portata: Primi**
- **Tempo: 20''**
- **Persone: 4**
- **Calorie: 428.50 Kcal**
- **Grassi: 19 g**

Preparazione

- Porre la **Maionese Vegetale Cuore** in una ciotola.



- Aromatizzarla con un cucchiaio raso di **Curcuma Macinata Cannamela.**



- Cuocere il riso in acqua salata aromatizzata con 1 cucchiaio colmo di **Curcuma Macinata Cannamela**.

- Scolarlo al dente e fermare la cottura sotto l’acqua fredda. Scolarlo di nuovo.



- Unire al riso la **Maionese Vegetale Cuore** aromatizzata e mescolare.



- Cubettare le verdure (ad esclusione dei pomodorini) e cuocerle in padella con due cucchiai di **Olio Cuore**. Unire le verdure al riso e aggiungere i pomodorini a spicchi.

- Completare con i **Semi di lino Cannamela**, mescolare e servire.



La ricetta è stata preparata con:



Olio di Mais



Maionese Vegetale



Sale Iposodico