

## MÉLANGE DE TROIS RIZ AUX LÉGUMES D'HIVER



**Chef:** Barbara Benvenuti

### Préparation

Cuire le Mélange 3 riz dans un grand volume d'eau salée. Laver et couper le potiron en petits morceaux, le chou-fleur brocoli, le poireau et l'ananas et les blanchir au four, à 180°C, avec un filet d'huile, pendant dix minutes environ jusqu'à ce qu'ils soient dorés (on peut aussi les poêler). Préparer les graines de grenade, la feta coupée en petits dés et la betterave rouge en tranches très fines. Égoutter le riz et le mouliner avec un filet d'huile. Ajouter les légumes blanchis au four, la feta, la grenade et mélanger le tout délicatement. Ajouter du sel et du poivre selon votre goût.

Dans un plat, préparer la base avec les betteraves rouges, ajouter le riz assaisonné et décorer avec les germes frais. Servir tiède.

### Ingrédients Menù

1 confection Super Mix - RG0  
300 g Rape rosse a fette (Betteraves rouges en tranches) - VH3  
Olio extravergine di oliva (Huile d'olive extra vierge) - EK5

### Ingrédients

sel et poivre  
la décoration  
germes frais pour  
60 g de feta  
100 g d'ananas  
150 g de poireau  
150 g de grenade  
150 g de potiron  
150 g de chou-fleur brocoli