

MIX TRE RISI CON VERDURE D'INVERNO



Ingredienti Menù

1 confezione Super Mix - RG0
300 g. Rape rosse a fette - VH3
q.b. Olio extravergine di oliva - EK5

Ingredienti

q.b. Sale & Pepe
q.b. Germogli freschi per decorazioni
60 g. Feta
100 g. Ananas
150 g. Porro
150 g. Melograno
150 g. Zucca
150 g. Cavolo broccolo

Chef: Barbara Benvenuti

Procedimento

Per 6 persone.

Cuocere il Mix 3 risi in abbondante acqua salata. Lavare e tagliare in piccoli pezzi la zucca, il cavolo broccolo, il porro e l'ananas e scottarli in forno con un filo d'olio a 180°C per circa 10 minuti fino a farli dorare (si possono saltare anche in padella). Preparare i chicchi di melograno, la feta tagliata a dadini e la rapa rossa a fette sottilissime. Scolare il riso e passarlo con un filo d'olio. Aggiungere le verdure scottate al forno, la feta, il melograno e mescolare delicatamente. Aggiustare di sale e pepe. In un piatto da portata preparare la base con le rape, aggiungere il riso condito e decorare con germogli freschi. Servire tiepido.

Consiglio dello chef:

Per avere un piatto "Vegano" si può sostituire la feta con il tofu naturale.