

MINISTRONE DI VERDURE MISTE E RISO INTEGRALE

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- *Riso basmati integrale 100 g*
- *Asparagi selvatici 50 g*
- *Zucchine 100 g*
- *Carote 100 g*
- *Pomodorini ciliegino 100 g*
- *Sedano 50 g*
- *Patate 100 g*
- *Cipolla di Tropea 50 g*
- *Tarassaco 100 g*
- *Erbette 100 g*
- *Timo, prezzemolo, maggiorana, basilico, un bel mazzetto*
- *Sale 1 pizzico*
- *Olio extravergine di oliva 1 cucchiaio*
- *Brodo vegetale (facoltativo)*

PREPARAZIONE

Il riso

Per preparare il minestrone, fai lessare il riso integrale, verificando il tempo di cottura riportato sulla confezione, in abbondante acqua salata o brodo vegetale, quindi scolalo ancora al dente e tienilo da parte.

Il minestrone

Dopo aver lavato e pulito le verdure, taglia asparagi, carote, zucchine, sedano e patate a dadini regolari di 1 cm. Sbuccia e trita grossolanamente anche la cipolla.

Metti in una pentola tre dita di acqua (o brodo vegetale) e porta a bollore, dopodiché lessa per 10 minuti tutte le verdure: devono ammorbidirsi ma rimanere consistenti e croccanti. Intanto lava le erbe e il tarassaco, scolali e asciugali bene. Poi procedi tagliando tutto a listarelle.

Quando le verdure saranno cotte ma ancora croccanti, aggiungi le erbe di campo e fai cuocere per altri 5 minuti. Non ti resta che aggiungere a fuoco spento anche i pomodorini lavati e tagliati a metà e le erbe aromatiche tritate. Condisci con un pizzico di sale. Ora che la base del minestrone è pronta, aggiungi il riso cotto in precedenza e amalgama bene tutto.

IMPIATTAMENTO

Servi il minestrone, arricchendo ogni porzione con un filo d'olio di oliva a crudo e una fogliolina di basilico fresco.

