Ingredienti per 2 persone
160 g di riso rosso integrale
100 g di funghi freschi lavati e affettati
1/2 porro lavato e affettato finemente
1 grossa carota pelata e tagliata a dadini
Semi di lino
Semi di papavero
Olio evo
Sale

Preparazione
Mentre lessiamo il riso rosso (che essendo integrale richiederà circa 30 minuti di cottura), in una padella ampia facciamo scaldare un filo d'olio evo.

Aggiungiamo il porro, i funghi e la carota e mescoliamo per qualche minuto, quindi poi il sale ed un bicchiere d'acqua. Abbassiamo il fuoco e copriamo, lasciando cuocere per qualche minuto.

Una volta che sia il riso, sia il condimento saran cotti, aggiungiamo i semi e saltiamo per qualche istante in padella.

Quindi se vogliamo serviamo su un piatto dando la forma con l'aiuto di un coppa-pasta.