



Ingredienti per 1 persona

40 g di riso integrale

50 g di piselli secchi spezzati

1/2 cucchiaino di curcuma

3 foglie di basilico fresco

Olio evo

Sale

Acqua

Preparazione

Riso integrale con piselli spezzati (vegan e gluten free)

Venerdì 27 Giugno 2014 00:00 -

In un tegame con abbondante acqua salata (seguite le indicazioni delle confezioni del riso e dei piselli), cucinate insieme piselli e riso integrale che mediamente dovrebbero avere tempi simili di cottura.

Quindi una volta cotti, scoliamoli tenendo da parte l'acqua di cottura, saltiamo in padella con un filo d'olio evo, la curcuma e un pochino di acqua di cottura.

Quindi serviamo decorando, se vogliamo, con qualche fogliolina di basilico fresco ed un filo di olio evo a crudo! Olè!