Ingredienti per 2 persone
80 g di riso integrale lessato
1 patata media sbucciata, 1 zucchina genovese, 1 cipolla pelata, 1 melanzana sbucciata, 1 carota pelata, tutto lavato e tagliato a dadini
Olio evo
Sale integrale
1 cucchiaino di crema di peperoncini calabresi
Qualche foglia di basilico fresco lavato

Preparazione
Mentre lessiamo il riso (quello integrale, se non lo cuociamo in pentola a pressione, richiede circa 45 minuti di cottura solitamente) lessiamo in acqua salata anche le nostre verdure ed una volta ammorbidite (25-30 minuti) passiamole con il frullatore ad immersione.

Quindi scoliamo il riso e mescoliamolo con la crema di verdure, se vogliamo serviamo dando la forma con l'aiuto di un coppapasta e copriamo poi il timballino con un altro po' di crema di verdure e poi aggiungiamo a piacimento la crema di peperoncini piccanti e qualche foglia di basilico come decorazione.

Serviamo tiepido.