



Ingredienti per 2 persone

400 g di zucca rossa sbucciata e tagliata a fettine sottili
1 cipolla pelata, lavata e affettata finemente
70 g di riso integrale lessato in acqua salata e poi scolato
Olio evo
Sale
Acqua

Preparazione

In un tegame facciamo scaldare un filo d'olio e appena caldo ci buttiamo dentro la zucca e la cipolla e lasciamo soffriggere per qualche istante e poi aggiungiamo sale e acqua e copriamo, abbassando il fuoco.

Zuppa di zucca e riso integrale (vegan e gluten free)

Martedì 09 Dicembre 2014 00:57 -

Lasciamo ammorbidire zucca e cipolla con una cottura a fuoco basso per 15-20 minuti e finché la zucca non si schiaccia con la forchetta.

Quindi togliamo dal fuoco e se troppa, togliamo un po' di acqua, prima di passarla al mixer ad immersione.

Poi dividiamo nei piatti e poi aggiungiamo il riso già lessato.

Adesso un filo di olio a crudo e la cena (o il pranzo) è servito.