



ingredienti

300 g di riso parboiled

olio

sale

2 carote

200 g di pomodorini

150 g di spinaci freschi

80 g di mais

1 finocchio

preparazione

mentre facciamo bollire in acqua salata il nostro riso, peliamo le carote e tagliamo a dadini, laviamo i pomodorini e tagliamo in 4 spicchi, laviamo gli spinaci e sminuzziamoli, laviamo il finocchio e tagliamo anche quello a dadini.

appena poi il riso sarà cotto, scoliamolo e mettiamolo in una grossa ciotola di ceramica o di vetro e aggiungiamo dell'olio d'oliva e mescoliamo. aggiungiamo le verdure che abbiamo tagliato e sminuzzato e poi qualche cucchiata di mais in scatola, aggiungiamo ancora un filo d'olio e mescoliamo in modo che le verdure siano ben mescolate con il riso.

lasciamo riposare in frigo prima di servire.

ideale per un pranzo o una cena freschi e leggeri.