

Ingredienti
6 pomodori per insalata integri
200 g di riso per risotti
1 zucchina
1/2 cipolla
200 ml di latte
1 cucchiai di farina
noce moscata
1 cucchiai di olio d'oliva
sale

Preparazione
In una padella ampia mettiamo a scaldare dell'olio d'oliva su cui butteremo dopo 1 minuto la cipolla affettata finemente, la zucchina lavata e tagliata a fettine sottili, ed infine il riso. Spadelliamo, e aggiungiamo un bicchiere d'acqua e un pizzico di sale, mescoliamo e di tanto in tanto, quando l'acqua si assorbe, aggiungiamone ancora e mescoliamo. Il tutto per circa 20 minuti, finché riso e verdure non appariranno teneri e cotti.

Nel frattempo (ma questo vale solo per le donne, in quanto i maschietti sono privi del plug-in del multitasking) occupiamoci della

Preparazione della besciamella
In un tegamino con il fondo spesso versiamo 1 cucchiaio di olio d'oliva e la farina. Mescolare a fuoco spento finché la farina non avrà assorbito l'olio e poi aggiungiamo poco per volta il latte, mescolando finché non otterremo una cremina sempre più liquida. Grattugiamo una spolverata di noce moscata sopra questa cremina e aggiungiamo un pizzico di sale. Mescoliamo su un piccolo fuoco finché non risulterà più soda.

Passiamo ai nostri bei pomodori: laviamoli bene, tagliamo la parte superiore (quella con il ciuffetto verde) e con molta cura ed un coltello appuntito, svuotiamoli: togliamo i semini e le parti interne lasciando un vero e proprio contenitore, una coppetta.
Riempiamo ogni pomodoro con il riso condito e facciamo poi un tappo con la besciamella.
Inforniamo per circa 25 minuti a temperatura moderata.
Sforniamo e lasciamo riposare qualche minuto prima di servire.