

Questo piatto può essere considerato un piatto completo, cioè che non necessita di secondo o di primo: è un piatto all inclusive!

ingredienti

200 g di cereali misti secchi (farro, grano, riso)
100 g di pomodorini freschi
qualche foglia di basilico fresco
mezzo finocchio
2 cucchiaiate di mais lessato (va bene quello in scatola)
1 carota

Trovi la ricetta completa sul libro ChiaraCucina