

Ingredienti per 1 persona
40 g di riso integrale lessato
1 melanzana sbucciata e tagliata a dadini
1 grossa cipolla pelata, lavata e tagliata a fettine di 3 mm
200 g di patate sbollentate, pelate e tagliate a dadini
Sale
Olio evo
Pangrattato

Preparazione
Mentre il nostro riso cuoce (e son circa 45 minuti se non usiamo la pentola a pressione) prendiamo tutti gli ortaggi già tagliati a dadini e passiamoli nel pangrattato, poniamoli in una teglia, spruzziamo un po' di sale, versiamo un filo d'olio ed inforniamo a 200° per 15 minuti, poi

le mescoliamo e poi altri 10 minuti sempre in forno.

Una volta che tutto sarà ben dorato sforniamo e serviamo come nella foto, con il riso cotto, a cui aggiungeremo un filo di olio evo a crudo e qualche foglia di basilico per profumare.

Ecco un piatto completo, leggero e ricco.

Se la panatura degli ortaggi la facciamo con farina di mais allora l'intero piatto sarà **senza glutine!**