



Ingredienti

200 g di riso per risotti

1 zucchina

1 cipolla

1 carota

300 g di pomodorini

olio d'oliva

sale

per la besciamella

1 cucchiaio di farina

1 cucchiaini di olio d'oliva

150 ml di latte

noce moscata

sale

Preparazione

in una padella, facciamo scaldare dell'olio d'oliva su cui verseremo la nostra cipolla affettata, la nostra zucchina lavata e tagliata a dadini, la nostra carota pelata e tagliata a dadini e spadelleremo per qualche minuto.

Appena l'olio sarà asciutto verseremo i nostri pomodorini lavati e tagliati ognuno in 4 spicchi e un po' di sale.

Spadelliamo e amalgamiamo bene per qualche minuto, dopo aggiungiamo 1/2 bicchiere d'acqua, mescoliamo e poi copriamo abbassando il fuoco. Lasciamo cuocere per circa 10 minuti finché l'acqua non sarà stata assorbita dalle verdure.

In un'altra padella, più ampia versiamo un filo d'olio d'oliva e dopo averlo fatto scaldare versiamo il riso, spadelliamo finché il riso non avrà assorbito l'olio e poi versiamo 1 bicchiere d'acqua mescolando di tanto in tanto finché l'acqua non sarà assorbita. Poi andiamo aggiungendo poco per volta le nostre verdure cotte, sempre spadellando, finché non le avremo messe tutte. Aggiungiamo 1 altro bicchiere d'acqua per far cuocere bene il riso ma stavolta insieme alle verdure.

Mescoliamo, spadelliamo per un totale di circa 20 minuti, riso e verdure.

Appena il riso sarà cotto, lasciamolo riposare per qualche minuto e intanto dedichiamoci alla

Preparazione della besciamella

ATTENZIONE si tratta di una besciamella senza burro o margarina, ma preparata con dell'ottimo olio d'oliva (ricetta copiata dalla suocera!).

In un tegamino con il fondo spesso versiamo l'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.

Appena anche la besciamella sarà pronta, ungiamo delle piccole teglie rettangolari (quelle per i plum cake piccoli) e poi versiamoci, comprimendolo un po', il nostro riso e copriamo il tutto con un velo di besciamella.

Accendiamo il forno a temperatura moderata e infiliamo i nostri stampi rettangolari con il riso.

Bastano una decina di minuti a fuoco basso.

Sforiamo e lasciamo riposare altri 10 minuti prima di togliere dagli stampi i nostri sformatini di riso.

Porteremo a tavola un piatto colorato e gustoso.