



LEZIONI DI CUCINA

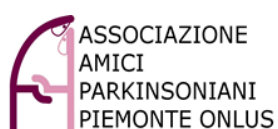
RISO NERO O ROSSO CON CREMA FREDDA DI ZUCCHINE

Preparazione

Cuocere il riso per assorbimento: far bollire una quantità di acqua pari al doppio del peso riso, quindi versare il riso e cuocerlo coperto finché l'acqua non è stata completamente assorbita. Pulire e affettare le zucchine, cuocerle in pentola con uno spicchio di aglio e una presa di sale. A cottura ultimata frullarle con l'olio evo sino ad ottenere una crema omogenea. Affettare il peperone e sbollentarlo velocemente in acqua, oppure passarlo in forno intero e, successivamente, spellarlo. Frullarlo quindi con sale, pepe e olio evo, sino ad ottenere un'altra crema. Comporre infine il piatto: porre la crema di zucchine sotto, il riso e decorare in superficie con la salsa di peperone e qualche tocchetto di peperone crudo. Buon appetito!!

Ingredienti per 1 persona:

- 60 gr riso
nero o rosso
- 2 zucchine
trombette
- 1 rametto di
salvia
- 1 spicchio
aglio
- 1 peperone
rosso o
giallo
- olio evo,
sale, pepe.



ASSOCIAZIONE
ITALIANA
PARKINSONIANI
Sezione di Torino "G.Cavallari"