



Riso alle verdure - [Visualizza sul sito](#)
di pappoletta72

primi piatti - riso integrale
per 4:

240 g di riso integrale
2 zucchina
1 carota grande
120 g di gamberetti
120 g di piselli surgelati
1 peperone giallo e 1 peperone rosso
brodo vegetale
200 g di pomodori

Lessare il riso. Tagliare le zucchine e farle cuocere insieme ai piselli con poco brodo vegetale. Far saltare in una padella le carote tagliate a julienne con i gamberetti. Unire i peperoni tagliati a striscioline e far cuocere. Unire le zucchine con i piselli quando si cuociono e il riso e farlo saltare. Sbucciare i pomodori e privarli dei semi, passarli e usare la salsa come condimento del riso.
Ottimo davvero.