

Riso nero zucchine e pomodorini



Oggi FraSi in cucina vi propone una ricetta che possiamo definire vegana, buona sia calda che fredda e quindi perfetta anche da portare al lavoro per pranzo: riso nero zucchine e pomodorini.

Ingredienti per 2 persone

160 g di riso venere

1 zuccina

6/7 pomodorini datterini

1 scalogno

olio evo

sale

Lavate accuratamente la zuccina e i pomodorini. Sbucciate lo scalogno e tagliatelo a rondelle sottili. Scaldare un filo d'olio evo in una padella e mettete a rosolare lo scalogno a fuoco lento finché non sarà diventato trasparente. Nel frattempo tagliate a dadini piuttosto piccoli la zuccina e aggiungetela in padella.



Lasciate cuocere la zucchini a fuoco medio per circa 7 minuti. Nel frattempo portate a bollore un tegame di acqua, salatela e buttate il riso a cuocere.



Tagliate a dadini anche i pomodori datterini e aggiungeteli in padella. Lasciate cuocere per altri 3/4 minuti, salate e mescolate bene il sugo di zucchini e pomodorini e poi spegnetelo.

Finite la cottura del riso venere (ci vogliono circa 18 minuti), scolatelo e saltatelo per un paio di minuti in padella.

[Torna alla Home](#)

[Vedi altri Primi](#)

[Vedi altro in Pranzo al lavoro](#)

[Vedi tutte le Ricette](#)