RISO VENERE CON CREMA DI CECI E ZUCCA

Un delicato piatto di Roberta Gaccione, ai fornelli "Spaghetti al Sugo": buono, sano e facile da preparare, lo trovate fra le proposte del nostro Ricettario per la Pausa Pranzo!

Facile 30' Primo

INGREDIENTI (2 PERSONE)

- 200 gr Ceci al naturale 400 g
- 1 cucchiaino Curcuma
- q.b. Olio EVO
- 180 g Riso venere
- 1 rametto Rosmarino
- q.b. Sale
- 4 foglie Salvia
- 150 g Zucca

PRODOTTO USATO PER QUESTA RICETTA:

PREPARAZIONE

1. Per preparare il riso venere con crema di ceci e zucca iniziate col cuocere il riso in abbondante acqua salata. Nel frattempo, in un pentolino fate bollire la zucca tagliata a cubetti ed i ceci (lasciatene da parte 20 g).
2. Quando i ceci e la zucca saranno cotti, scolateli e poneteli in una ciotola; aggiungete il sale e la curcuma e frullate il tutto.
3. In una padella scaldate un filo d'olio di oliva con la salvia e il rosmarino; quando l'olio sarà caldo, aggiungete i ceci messi da parte in precedenza. Fate cuocere per 5/7 minuti.
4. Prendete un piatto e versatevi un primo strato di crema. Con l'aiuto di un coppapasta, disponete al centro il riso venere cotto e scolato. Sopra il riso aggiungete i ceci cotti in padella.
5. Il vostro piatto di riso venere con crema di ceci e zucca è pronto per essere gustato!

© 2026 Consorzio Casalasco del Pomodoro Soc.Agr.Coop. C.F. e P.IVA e Reg. Imprese: 00325250199 - R.E.A. CR 98044