

L'INGREDIENTE DI APRILE: RISO

Riso Arborio, Rosa Marchetti, Basmati, Nero Nerone e Integrale **Alce Nero** dai 2.80€ ai 3.80€

Dopo gli eccessi della Pasqua il lunedì ricetta ci consiglia alcune ricette semplici e leggere a base di riso!



Bowl di Riso nero in barattolo
FATTO PER NOI DA: Cucinasmart.it

JAR DI RISO NERO IN BARATTOLO

Ingredienti: per 2-3 porzioni: 150g di riso Nerone; 2 zucchine piccole grigliate; 1 melanzana piccola grigliata; 6 pomodori; 200g confezione di ricotta; 2 cucchiaini di pesto di zucchine e anacardi (*); 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva; sale q.b.

Consigli Per una cottura perfetta del riso nero: La proporzione di acqua da utilizzare per il riso nero è di 1:3,5 ovvero per ogni parte di riso servono 3,5 parti di acqua (es. per 100 g di riso 350 g di acqua). Il riso cuoce per assorbimento, ovvero seguendo questa regola il riso sarà cotto perfettamente senza necessità di scolare acqua. **Conservazione del pesto di zucchine e anacardi:** Si conserva in frigorifero fino a 2 giorni. In alternativa il consiglio è quello di conservarlo in freezer già porzionato nei contenitori per cubetti del ghiaccio. Al bisogno vi basterà prendere 2-3 cubetti per condire i vostri cereali.

LA RICETTA PENSATA PER NOI DALLA FOODBLOGGER CUCINASMART.IT

Per prima cosa preparate il riso nero: sciacquatene 150 g sotto l'acqua e mettetelo a cuocere in una pentola con 525 ml di acqua fredda. Fate cuocere a fuoco moderato con coperchio, una volta raggiunto il bollore aggiungete il sale e proseguite la cottura per 20-30 minuti coperto da coperchio e lasciando asciugare tutta l'acqua. Una volta che il riso avrà assorbito tutta l'acqua sarà pronto, anche se un po' al dente ma è normale è la sua caratteristica, conditelo con l'olio extravergine d'oliva. Nel frattempo preparate il **pesto di zucchine e anacardi (*)**: frullate 1 zuccina cruda con gli anacardi, qualche foglia di menta, 1 cucchiaino di olio extravergine d'oliva e 1 cucchiaino di parmigiano. Assemblate ora il vostro pranzo in barattolo alternando gli ingredienti a strati: sul fondo mettete sempre i cereali, ovvero il riso nero, poi il condimento ovvero 2 cucchiaini di pesto di zucchine e anacardi, le zucchine grigliate, i pomodori ciliegini tagliati a spicchi e conditi con 1 cucchiaino di olio e un pizzico di sale, la ricotta e le melanzane grigliate.

Grazie a Cucinasmart.it – Foodblogger di Torino che ha preparato per noi una delle sue ricette facili, veloci e sfiziose con ingredienti di stagione per tutta la famiglia. In collaborazione con la Dietista Martina Mangino ha creato il ricettario “Ricette Smart – Mangiare sano con gusto” e nel prossimo numero sarà presente anche questa Jar. Cucinasmart.it [Sito](#) | [Facebook](#) | [Instagram](#) | Dietista Martina Mangino: [Sito](#) | [Facebook](#) | [Instagram](#)