

Riso Integrale con Stufato Vegano



TEMPI DI PREPARAZIONE 15 minuti

TEMPO DI COTTURA 20 minuti

Ingredienti per 4 persone

- / g 240 di riso integrale
- / g 100 di lenticchie
- / g 100 di piselli sgranati
- / g 300 di zucchini
- / 1 cipollotto
- / 1 spicchio d'aglio
- / 4 cucchiaini di OLIO DI SOIA VALSOIA
- / g 200 di pomodoro
- / 1 ciuffetto di prezzemolo
- / 1 ciuffetto di menta
- / un pizzico di peperoncino

Procedimento

1. Mettete le lenticchie a bagno in un recipiente con acqua e lasciatele per un paio d'ore per farle ammorbidire.
2. Nel frattempo mondate, lavate e tagliate a cubetti le zucchini e il pomodoro. Mondate, lavate il prezzemolo e la menta e tritateli insieme.
3. Sbucciate il cipollotto e l'aglio, tritateli e fateli saltare a fuoco basso in una casseruola antiaderente con 2 cucchiaini d'OLIO e 2 cucchiaini di acqua per qualche minuto. Unite quindi la polpa di pomodoro e cuocete per circa 5 minuti.
4. Scolate le lenticchie e mettete anch'esse in casseruola, mescolate, fatele insaporire qualche minuto e unite 1 cucchiaino del trito di prezzemolo e menta e un pizzico di peperoncino; mescolate bene e aggiungete la quantità di acqua necessaria per coprire a filo le lenticchie.
5. Cuocete a fuoco medio per circa 20 minuti, quindi unite le zucchini, i piselli e eventualmente ancora un po' di acqua; proseguite la cottura fino a completarla. Spegnete il fuoco, aggiungete 2 cucchiaini d'OLIO, 1 cucchiaino del trito di prezzemolo e menta e mescolate bene.
6. Nel frattempo, cuocete il riso integrale in acqua bollente leggermente salata, scolatelo e servitelo come accompagnamento allo stufato vegetale.