



Riso integrale con verdure

Ingredienti:

- - - 290 g di Condiverde Riso Classico Saclà
 - 150 g di riso integrale Carnaroli
 - 4 fette di speck
 - 2 carciofi
 - 1 limone
 - 1 ciuffetto di menta
 - Olio extra vergine di oliva q.b.
 - Sale q.b.

Preparazione:



- In una pentola portate a bollore abbondante acqua con un pizzico di sale. Cuocete il riso Integrale Carnaroli per circa 25/30 minuti. Scolatelo al dente e fatelo raffreddare.
- Pulite con cura i carciofi eliminando prima le parti spinose, il gambo e le foglie coriacee più esterne ed infine la barbetta centrale. Riponetelo in acqua con qualche goccia di limone per evitare che si anneriscano.
- In un padellino antiaderente fate rosolare le fette di speck su entrambi i lati fino a renderlo croccante.
- Togliete i carciofi dall'acqua (uno alla volta), asciugateli e tagliateli a fette.
- In una ciotola unite il riso al Condiverde Riso Classico Saclà sgocciolato e mescolate con cura. Aggiustate di sale.
- Sul fondo del piatto ponete i carciofi, utilizzando un coppapasta, porzionate l'insalata di riso al centro del piatto e quindi spezzettate sopra le fette di speck croccante.
- Servite con un calice di Lugana e... buon appetito!