

## Riso integrale all'arancia

Di solito lo cuocio semplicemente lasciandogli assorbire tutta l'acqua e poi lo condisco con olio e salsa di soia. Questa è una variante che mi è piaciuta molto, ultimamente ho la mania delle arance, soprattutto mi piace la scorza.

Si cuoce il riso con l'acqua cercando di calcolare la giusta misura perchè a fine cottura sia completamente assorbita, la quantità dipende dal tipo di riso e di pentola usata, io ho usato la nuova pentola di ghisa ed è perfetta per questo genere di cose.

In questo caso assieme al riso ho messo anche la scorza d'arancia tagliata sottile. Il riso integrale ci mette di solito 40 minuti, quello semintegrale 20, perlomeno quello che uso io che è un riso bio italiano che non si deve sciacquare prima.

A fine cottura ho aggiunto le arance (una a persona circa) pelate a vivo e tagliate a pezzetti, e olio evo, poco sale, una macinata di pepe.

Mantecato un minuto, spento, lasciato riposare.

riso integrale - 80 gr. - 268 calorie

1 arancia - 75 calorie

olio evo - 1 cucchiaio - 90 calorie

