

RISO INTEGRALE COI PEPERONI

L'ennesimo riso integrale :-). La cosa più semplice del mondo, ma era buonissimo e allora ho deciso al volo di fare un paio di foto e di metterlo sul blog.

D'estate i peperoni ogni tanto mi piacciono, e chisseneffrega della solanina, se si toglie la pelle sono digeribilissimi e hanno quel bel colore che fa tanto estate (a me solo quelli rossi piacciono).

Il riso è cotto sempre nel solito modo, facendogli assorbire tutta l'acqua. I peperoni li pelo sempre dopo averli messi in forno, ed erano già pronti dal giorno prima.

In una padella larga ho scaldato l'olio d'oliva, dove avevo messo anche una manciata di semi di anice e grattugiato uno spicchio d'aglio e un pezzetto di zenzero fresco con la grattugina di ceramica.

Ho fatto insaporire un minuto e poi ho aggiunto i peperoni tagliati a pezzetti e poco sale affumicato.

Ho aggiunto una bustina di zafferano, sciolto bene in un po' di acqua di cottura del riso, spento e lasciato insaporire. Quando il riso è stato cotto l'ho unito al condimento e ho spolverato con poco pecorino grattugiato, ma non è necessario, e può andare benissimo anche del "parmigiano vegano" con mandorle e sesamo tritati fini fini.

