

CANNAMELA

Insalata di riso rosso con uvetta e cannella



Ingredienti

- 240g riso rosso
- 30g uvetta
- 1 cucchiaino cannella macinata CANNAMELA
- peperoncino macinato CANNAMELA
- 150g ananas
- 20g olio extravergine di oliva
- qb sale



Porzioni
4 persone



Portata
Primo



Tempo
15 minuti



Difficoltà
Facile



Cottura
In padella,
Bollito/lessato



Kcal per
persona
298*

* Calorie calcolate da Quadò Editrice Srl (software Easydiet aggiornamento 2007)

I nostri partner

DOLCI CUCINA



Preparazione

- 1 Lessare il riso in abbondante acqua salata per il tempo indicato sulla confezione.
- 2 In una padella scaldare l'olio.
- 3 Unire l'uvetta ammollata in acqua e strizzata.
- 4 Spolverizzare con la cannella macinata CANNAMELA.
- 5 Versare il riso in padella.
- 6 Aromatizzare con il peperoncino macinato CANNAMELA.
- 7 Completare con l'ananas tagliato a cubetti e controllare di sale.
- 8 Mescolare e fare saltare in padella la preparazione per alcuni min, poi servire.