

## RISO E LENTICCHIE

Ingredienti per una persona:

- 30 g di riso,
- 50 g di lenticchie secche,
- 50 g di carote,
- 50 g di sedano,
- 50 g di cipolla,
- 1 spicchio di aglio.

Mettere a bagno le lenticchie per 12 ore e farle cuocere in acqua con le verdure e l'aglio per circa un'ora. Aggiungere il riso alla fine e condire con l'olio a crudo.