

## RISO INTEGRALE ROSSO E VERDE

Ingredienti per 4 persone:

- 200 g di riso integrale (da cuocere parzialmente prima a parte),
- 100 g di pomodori maturi,
- un ciuffo di prezzemolo e basilico,
- un mazzetto di menta fresca,
- olio,
- limone,
- sale.

Portare a cottura il riso, scottare i pomodori immergendoli in acqua bollente, poi scolarli e pelarli, tagliarli a metà, eliminare i semi, salarli e frullarli.

Mondare le erbe aromatiche, lavarle, asciugarle e tritarle.

Scolare il riso e passarlo sotto l'acqua corrente per fermare la cottura.

Suddividerlo nei piatti, versarvi il passato di pomodoro e terminare con il trito d'erbe.

Condire con succo di limone, un filo d'olio extravergine d'oliva e un po' di pepe o peperoncino.