

POMODORI RIPIENI DI RISO

Ingredienti per 4 persone:

- 4 pomodori grossi e maturi,
- 150 g di riso,
- 1 ciuffo di prezzemolo,
- 150 gr di bietole o spinaci,
- 1 mazzetto di basilico,
- 2 cucchiaini di pangrattato,
- 2 cucchiaini di emmental grattugiato,
- 1 spicchio d'aglio facoltativo,
- olio d'oliva extra vergine,
- sale.

Lavate i pomodori, asciugateli, tagliateli a metà e strizzateli un poco per eliminare i semi; asportate la polpa e tenetela da parte.

Salate i mezzi pomodori vuoti.

Lessate il riso e scolatelo molto al dente; conditelo con due cucchiaini di olio, un cucchiaino di emmental grattugiato, il prezzemolo ed il basilico tritati.

Mondate le bietole (o gli spinaci), lavatele bene, scottatele per qualche istante in acqua bollente salata e tritatele insieme alla polpa di pomodoro e all'aglio (se lo usate).

Riempite con il riso i mezzi pomodori (ai quali, nel frattempo avrete tolto l'acqua che si sarà formata dopo la salatura), formando una cupoletta e distribuitevi sopra il miscuglio di bietole e pomodori.

Mescolate il pangrattato con il rimanente formaggio e un po' di basilico tritato e spolverizzate la superficie dei pomodori.

Condite con un filo d'olio e passate in forno a 180°C. per 15/20 minuti, sin quando la preparazione sarà ben gratinata.

Sono ottimi anche tiepidi o (in estate) addirittura freddi.