

## Riso integrale alle olive nere e sesamo



### **Ingredienti** (per 1 porzione)

**80 g di riso integrale Despar Vital**  
**30 g di olive nere denocciolate Despar Premium**  
**2 cucchiaini di semi di sesamo Despar Vital**  
**2 cucchiaini di olio extra vergine di oliva Bio,Logico Despar**  
mezzo spicchio di aglio  
1 pizzico di sale

### **Procedimento**

1. Cuocio il riso con acqua pari al doppio del suo volume per circa 30 minuti, o per il tempo indicato sulla confezione, salando poco al bollore.
2. In una padella rosolo brevemente l'aglio nell'olio, poi lo elimino e aggiungo le olive tritate; le cuocio per un minuto mescolando.
3. In un tegame d'acciaio tosto brevemente i semi di sesamo, agitando spesso per non farli bruciare.
4. Unisco il riso cotto e i semi di sesamo alle olive, salto a fuoco vivo per un minuto e servo