

Riso Venere con crema di carote al forno e curcuma



Ingredienti (per 1 porzione)

80 g di riso Venere
2 carote
1 cucchiaio di curcuma
mezza cipolla rossa
mezzo bicchiere di brodo vegetale
6 cucchiaini di olio extra vergine di oliva Bio, Logico Despar
1 pizzico di sale

Procedimento

1. Faccio cuocere il riso Venere in abbondante acqua leggermente salata portata a bollore per circa 18-20 minuti o comunque per il tempo indicato sull'etichetta della confezione.
2. Pelò le carote e le taglio a rondelle. Affetto la cipolla e dispongo le verdure su una teglia, foderata con carta forno, completando con un filo d'olio. Lascio cuocere in forno a 200°C per 15-20 minuti o almeno fino a quando le verdure non saranno morbide.
3. Frullo le verdure con il brodo vegetale e la curcuma.
4. Scolo il riso e condisco con la crema di carote e curcuma.