

## Pomodori ripieni con riso e fagiolini

*Un'idea tanto semplice quanto originale di un primo piatto dove la vera protagonista è la verdura.*



Che odore ha l'estate? Quello della salsedine, della citronella e... dei **pomodori!** I **re tutti rossi della bella stagione** si fanno largo in tavola sia nella loro versione al naturale che preparati in tanti modi diversi. Nella ricetta proposta qui, assumono la funzione di "piattino" per contenere la gustosa farcitura con riso integrale e fagiolini.

**Difficoltà: bassa**

**Costo: basso**

**Preparazione: 20 min. + 42 min. di cottura**

### **Ingredienti (per 4 porzioni)**

4 pomodori San Marzano di medie dimensioni  
8 cucchiaini di riso integrale cotto Despar Vital  
12 fagiolini  
3 cucchiaini di pangrattato integrale  
3 cucchiaini di Parmigiano Reggiano Despar Premium grattugiato  
2 cucchiaini di olio extra vergine di oliva Bio, Logico Despar

### **Procedimento**

1. Lava e taglia a metà i pomodori e scavali internamente in modo da avere lo spazio necessario per la farcitura.
2. Monda, lava e cuoci a vapore i fagiolini (circa 12 minuti).
3. Mescola il riso integrale con il Parmigiano, il pangrattato e i fagiolini tagliati a tocchetti. Farcisci i pomodori con il ripieno, versa un filo d'olio e inforna a 150°C per circa 30 minuti.