

## Insalata tiepida di zucca sedano rapa, porro e prugne secche con caprino e riso rosso speziato

*Un piatto unico invernale perfetto da gustare anche tiepido per i tuoi pranzi in ufficio. Adatto anche ai vegetariani. Scopri la ricetta!*



Preparare un piatto goloso da gustare anche in ufficio non è facile! Ma per Casa Di Vita non è impossibile: la ricetta di oggi è un **piatto unico invernale** con **ingredienti di stagione** e **abbinamenti originali**, per non cadere nelle solite ricette! Prova subito la nostra **insalata tiepida di zucca sedano rapa, porro e prugne secche con caprino e riso rosso speziato**, una ricetta adatta anche ai vegetariani.

**Difficoltà: bassa**

**Costo: medio**

**Tempo di preparazione: 15 min.**

### Ingredienti

**(per 2 persone)**

**200 g di zucca decorticata a pezzi Despar Premium**

200 g di sedano rapa tagliato a pezzi

100 g di porro

**4 prugne secche denocciolate Despar Vital**

160 g di riso rosso

100 g di caprino semi stagionato

320 g di acqua o brodo vegetale

3 cucchiaini di olio extra vergine di oliva

1 cucchiaino di mix di spezie in polvere (curry, paprica, cardamomo, chiodi di garofano, cannella)

**1 manciata di semi di zucca Despar Vital**

2 pizzichi di sale

### Preparazione

1. Ammolla il riso in abbondante acqua per 10 ore. Trascorso il tempo, sciacqualo sotto acqua per eliminare eventuali impurità, quindi trasferiscilo in una casseruola da forno assieme a un cucchiaio d'olio, un pizzico di sale, il mix di spezie e l'acqua (o brodo) bollente. Mescola bene, copri con un coperchio e lascia cuocere in forno preriscaldato a 160 °C finché il liquido verrà completamente assorbito (circa un'ora).

2. Taglia il porro a strisce longitudinali. Mettilo con zucca e sedano rapa in una pirofila rivestita con carta da forno, sala e condisci con un paio di cucchiaini d'olio. Cuoci in forno preriscaldato sempre a 160 °C fino a quando le verdure si saranno ammorbidite.

3. Trasferisci il riso rosso speziato in un piatto assieme alle verdure, completa con le prugne secche tagliate a striscioline e il caprino sbriciolato sopra.