

Riso con Porri e Zafferano

INGREDIENTI

- 320 GR. DI RISO INTEGRALE
- PORRI
- ZAFFERANO
- 1 CUCCHIAIO D'OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA
- SALE MARINO INTEGRALE

PROCEDIMENTO

- Cuocete il riso integrale con una parte e mezza di acqua e 2 pizzichi di sale.
- Intanto fate saltare in una padella con poco olio i porri, aggiungendo se necessario poca acqua calda.
- Aggiungete il sale marino integrale e lasciate insaporire.
- Unite la polvere di zafferano fatta sciogliere precedentemente in poca acqua calda.
- Versate il riso sulle verdure e continuate a far saltare il tutto ancora per qualche istante.

Possono interessarti anche molte altre **ricette di cucina naturale e preventiva**. Resta in perfetta forma psicofisica alimentandoti nel modo più naturale possibile.