

Riso integrale con erbe aromatiche e frutta secca

INGREDIENTI

- $\frac{1}{4}$ di cipolla
- Erbe profumate aromatiche (menta, basilico, melissa, timo, timo, erba cipollina)
- 1 cucchiaio di olio extra vergine di oliva
- 10 mandorle
- 3 noci

PROCEDIMENTO

- Appassire un pochino di cipolla con 1 cucchiaio di olio dolcemente a fuoco bassissimo, mettere per 1 minuto le erbe aromatiche precedentemente lavate, spegnere il fuoco.
- Tostare le mandorle e le noci 2 minuti in padella e frullare tutto aggiungendo acqua di cottura del riso o comunque acqua.
- Cuocere il riso integrale previo un lungo ammollo e condire con il pesto di erbe e frutta secca.

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