

## Fase 2 (a regime calorico ridotto)



### Ricetta di verdure

## Minestra di riso e rape

(2 porzioni, 178 kcal a porzione)

### Ingredienti:

**50 gr.** di riso

**400 ml.** di brodo vegetale

**12 gr.** di burro

**1 cucchiaio** di toma o pecorino stagionato, grattugiato

1 rapa

½ piccola cipolla

1 gambo di sedano

1 carota

Sale q.b.

### Preparazione:

1. Sbucciare le rape e tagliarle a cubetti. Tritare insieme la cipolla, il sedano e la carota.
2. In una casseruola fondere lentamente a fuoco moderato metà del burro e aggiungervi le verdure tritate, poi a doratura avvenuta unire anche le rape e un pizzico di sale. Cuocere per altri 10 minuti.
3. Aggiungere il riso e mescolare per ca. 5 minuti. Versare nella padella il brodo vegetale (caldo) e lasciare sul fuoco per altri 10 minuti. A fine cottura insaporire con il resto del burro e impreziosire con scaglie di formaggio grattugiato.