

Pasticcio di riso

Ingredienti: 350 g di riso semintegrale, 200 g di pisellini sgranati, mezza cipolla, un litro e un quarto di brodo vegetale, una bustina di zafferano, sale alle erbe, un cucchiaino di amido di mais o fecola di patate, un cucchiaino di olio.

Cuocere il riso semintegrale nel brodo vegetale insieme ai piselli per circa venti-venticinque minuti.

Nel frattempo rosolare la cipolla ad

anelli nell'olio, unendovi alla fine della cottura una bustina di zafferano stemperata in un cucchiaino di acqua insieme all'amido di mais o alla fecola di patate.

Unire al riso e piselli il sughetto preparato, aggiustare di sale, amalgamare bene e mettere l'impasto in una pirofila da forno.

Cuocere a 180° in forno preriscaldato per circa trenta minuti.

Torta messicana alle nocciole

Ingredienti: 260 g di farina di mais precotta, mezzo litro di acqua, mezzo litro di latte di riso, 100 g di uvetta, 100 g di nocciole tostate e macinate grossolanamente, un bicchiere di succo di agave, un pizzico di sale, una stecca di vaniglia.

Far rinvenire l'uvetta in acqua tiepida per alcune ore e strizzarla bene. Portare ad ebollizione l'acqua con il

latte di riso, la stecca di vaniglia ed un pizzico di sale.

Versare la farina di mais e far cuocere per circa tre minuti girando continuamente, quindi togliere la vaniglia ed aggiungere gli altri ingredienti.

Versare il composto in uno stampo unto ed infarinato e cuocere in forno preriscaldato a 180° per circa quaranta minuti.