

## **RISO ricetta base**

1 tazze di riso integrale tondo

2 tazze di acqua

q.b. sale marino integrale

mettete il riso, precedentemente mondato e lavato, in una pentola a doppio fondo.

Aggiungete l'acqua e portate ad ebollizione. A questo punto salate, abbassate la fiamma al minimo, aggiungete lo spargi fiamma, mettete un coperchio e, lasciate cuocere per 45/50 minuti. Spegnete, versate il riso in un piatto di portata e servite.