



CASSERUOLA DI RISO INTEGRALE VEGETARIANA

Ingredienti

Per 2 persone

1 barattolo di zuppa di lenticchie pronta

130 gr di riso integrale

1 barattolo di mix di verdure non salate

1 barattolo grosso di peperoni arrostiti

70 gr di formaggio Cheddar grattugiato finemente

Passaggi

- 1.** Mescola la zuppa, il riso cotto, il mix di verdura, i peperoni e 6 cucchiari di formaggio cheddar in una casseruola o in una pirofila per microonde di 2 litri. Aromatizza con sale e pepe a gusto, e livella rendendo omogenea la mistura. Cospargi con i restanti due cucchiari di cheddar.
- 2.** Copri e cuoci al microonde a piena potenza fino a riscaldare e sciogliere il formaggio (circa 5 minuti).
- 3.** Togli il coperchio e lascia raffreddare per 1 minuto prima di servire.