

## cascina SAN MAIOLO



antipasto

## Riso integrale e trota

### Ingredienti per 4 persone

*300 gr riso integrale  
1 foglia di alloro  
3 gambe di sedano + qualche foglia  
100 gr di filetti di trota salmonata affumicata  
1 pompelmo rosa  
1 pompelmo giallo  
prezzemolo fresco  
olio di oliva extravergine, salsa Worcester, pepe*

### Preparazione

Sciacquare accuratamente il riso integrale.

Far bollire in abbondante acqua la foglia di alloro e quelle di sedano con una punta di sale.

Versare il riso e quando riprende a bollire, abbassare la fiamma e fare cuocere per 40' a fuoco moderato.

Tagliare le gambe di sedano, i pompelmi e la trota in piccoli pezzi.

Tritare il prezzemolo finemente.

Versare tutti gli ingredienti in una ciotola, preferibilmente di legno.

Aggiungere il riso integrale lessato dopo averlo velocemente risciacquato sotto l'acqua fredda.

Condire con olio di oliva extravergine e salsa Worcester.

Profumare con del pepe fresco.

