Timballo di riso e verdure

"Pancia mia fatti capanna!"

Una ricetta sana molto facile da preparare e dal risultato garantito.

Il timballo di riso è un vero classico della cucina italiana. Deriva dalla **parola spagnola *atabal***, a sua volta di origine araba, che indica un antico strumento a percussione la cui forma ricordava quella dell'utensile da cucina usato per preparare gli sformati e che, per questo, veniva chiamato in italiano taballo o timballo. Può essere di pasta, carne, verdure o riso come nel caso di questa ricetta.

Difficoltà: facile
Costo: basso
Tempo di preparazione: 10 minuti
Tempo di cottura: 40 minuti

Ingredienti
(per una tortiera da 18/20 cm di diametro)

250 g di riso Arborio
2 zucchine medie
2 carote
1 gambo di sedano
5 uova
1 cucchiaio di parmigiano grattugiato
mezza cipolla
olio extravergine di oliva
prezzemolo
sale e pepe

Procedimento

1. Cuocere il riso in una pentola con acqua leggermente salata, seguendo il tempo di cottura indicato sulla confezione.
2. Scolare e condire con un filo di olio d'oliva e un po' di prezzemolo.
3. In una padella soffriggere la carota, il sedano, la cipolla e aggiungere a seguire le zucchine tagliate a rondelle, un filo di olio e un po' d'acqua. Quando le verdure risulteranno ben cotte, regolare di sale e pepe.
4. In una ciotola sbattere le uova col sale, il pepe e un cucchiaio di parmigiano grattugiato.
5. Aggiungere il riso e le verdure e cuocere il composto in una tortiera unta di olio in forno preriscaldato a 180° C per 30 minuti.