

## Riso Venere con carote al rosmarino e semi di lino



### Ingredienti (per 1 porzione)

80 g di riso Venere

**1 carote Passo dopo Passo Despar**

**1 cucchiaio di semi di lino Despar Vital**

1 rametto di rosmarino

1 bicchiere di brodo vegetale

**1 cucchiaio di olio extra vergine di oliva Bio,Logico Despar**

1 spicchio di aglio

1 pizzico di sale

### Procedimento

1. Faccio cuocere il riso Venere in abbondante acqua leggermente salata portata a bollore per circa 18-20 minuti o comunque per il tempo indicato sull'etichetta della confezione.
2. Pello la carota, la taglio a cubetti piuttosto piccoli. Scaldo un cucchiaio di olio, aggiungo le carote e lascio insaporire con uno spicchio d'aglio e il rosmarino.
3. Unisco il brodo vegetale e faccio cuocere fino a quando le carote non saranno ben tenere. Aggiusto di sale.
4. Elimino l'aglio e il rosmarino. Unisco il riso Venere e faccio insaporire bene.