

Crema di riso integrale

Una ricetta antinfiammatoria, utile nelle fasi acute di disturbi gastrointestinali e anche per i soggetti con Colite Ulcerosa o con Morbo di Chron.



La preparazione è semplice:

Prendiamo una tazza di riso integrale tondo e lo laviamo. Bisogna lavarlo bene perché sono molto sporchi i cereali integrali, muovendolo con la mano sotto l'acqua corrente.

Dopo averlo lavato per la terza volta prendiamo uno scolino e rovesciamo la nostra acqua e mettiamo il riso nella con 6 parti di acqua, rispetto al riso (per 100 gr di riso, 600 di acqua). Quando raggiunge il bollore, saliamo e copriamo la pentola con il coperchio, la fiamma al minimo e lo lasciamo cuocere per due ore.

Dopo due ore la crema di riso integrale è pronta, cremosa.

Prendiamo un mestolo e la passiamo con il passaverdura, a questo punto possiamo impiattare. Essendo un piatto molto curativo è bene condirla con un condimento molto curativo che è il [gomasio](#). Il gomasio è meraviglioso, è fatto di semi di sesamo macinati con del sale e insieme alla crema di riso è un piatto antinfiammatorio molto potente.