

SECONDI PIATTI

# Basmati con verdure speziate

---

LUOGO: Europa / Italia

DOSI PER: 4 persone    DIFFICOLTÀ: media    PREPARAZIONE: 15 min    COTTURA: 20 min    COSTO: basso

REPERIBILITÀ ALIMENTI: media

---



200 g di piselli  
2 melanzane  
2 peperoni  
2 zucchine  
200 g di funghi  
200 g di broccoletti  
4-5 pomodori  
1 cucchiaino di curry  
2 bustine di zafferano  
3-4 foglie di basilico  
2 foglie di alloro  
poca erba cipollina  
1 cucchiaino di cumino  
1 cucchiaino di timo  
1 cucchiaino di paprika  
1 cucchiaino di peperoncino  
1 spicchio di aglio  
1 dado vegetale  
350 g di riso basmati  
sale.

## PREPARAZIONE

**1** Tagliare a piccoli cubetti le varie verdure.



**2** Mettetele in una wok e fatele rosolare per qualche minuto unendo le varie spezie secche.

Quando sarà evaporata tutta l'acqua di vegetazione unite lo zafferano e mezzo dado sciolti in mezzo bicchiere di acqua.

Lasciate cuocere le verdure ricordandosi di mantenerle croccanti.

Salate ed unite le erbe fresche e la dadolata di pomodoro.



**3** In una pentola con abbondante acqua salata lessare il riso.

Scolate il riso e servitelo con le verdure.

