

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.

