

SECONDI PIATTI

Bocconcini di vitello con riso basmati

LUOGO: Europa / Italia

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: bassa PREPARAZIONE: 15 min COTTURA: 25 min COSTO: basso

REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile



INGREDIENTI

300 g di riso basmati

1 verza.

PER I BOCCONCINI

400 g di bocconcini di vitello

1 cipolla

1-2 coste di sedano

3-4 cucchiari di olio extravergine di oliva

1 bicchiere abbondante di vino bianco.

PER LA SALSINA ALLO YOGURT

200 g di yogurt intero (preferibilmente

yogurt greco).6-7 foglie di menta

poco aglio.

PREPARAZIONE

1 Tritare la cipolla.

In una padella fate rosolare la cipolla nell'olio, unite i bocconcini e fateli dorare leggermente.



2 Sfumare con il vino, coprite e fate cuocere per 20 minuti a fiamma bassa.

Nel frattempo in una pentola cn acqua salata preparate il riso basmati.

Tagliare sottilmente la verza ed impiattatela.

Tritare la menta con l'aglio ed unite allo yogurt.



3 Quando la carne era quasi pronta aggiungete il sedano tagliato a pezzettini.



4 Impiattate il riso, i bocconcini e la verza e servite con la salsina in una ciotola.

