

PRIMI PIATTI

Riso al cumino

LUOGO: Europa / Italia

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: bassa PREPARAZIONE: 20 min COTTURA: 30 min COSTO: medio

REPERIBILITÀ ALIMENTI: media



INGREDIENTI

5 triglie
300 g riso basmati
10 gamberoni sgusciati
150 g germogli di soia
100 g verza
50 g mais
2 uova
1 peperone rosso
1 zucchina
1/2 cipolla
10 foglie menta
1 mazzetto di erba cipollina
3 cucchiai salsa di soia
1 cucchiaio cumino
1 cucchiaino curry
peperoncino
carote

PREPARAZIONE

1 Portate ad ebollizione l'acqua e fate cuocere il riso al dente.

Tagliate la cipolla e fatela soffriggere con 3 cucchiai colmi di olio extra vergine di oliva, aggiungete tutte le verdure mondiate e tagliate e cuocete a fuoco lento per 10 minuti.

Aggiungete il cumino, il curry, salate, aggiungete le triglie e dopo qualche minuto i gamberoni.

Fate cuocere per 2 minuti mescolando, aggiungete la salsa di soia, le foglie di menta e le uova sbattute.

Mescolate in maniera che le uova non si rapprendano, aggiungete nel tegame del condimento il riso e fate saltare qualche minuto.

Servite con erba cipollina tagliata fine.