

PRIMI PIATTI

## Riso basmati alle verdure

---

LUOGO: [Europa](#) / [Italia](#)

DOSI PER: [4 persone](#)    DIFFICOLTÀ: [bassa](#)    PREPARAZIONE: [30 min](#)    COTTURA: [40 min](#)    COSTO: [basso](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [facile](#)

---



Se avete voglia di cucinare per voi e per i vostri cari un piatto vegetariano, gustoso e saporito ma molto semplice da realizzare, la ricetta perfetta per voi è il riso basmati alle verdure. Buono appena fatto perché emana un profumo incredibile, è un piatto che si può tranquillamente consumare freddo ed è per questo che risulta ideale anche per le cene estive, da portare sotto l'ombrellone, oppure in ufficio quando fa molto caldo.

Un piatto furbo perché si può tranquillamente preparare in anticipo e poi lo si può consumare al momento giusto. La particolarità di questa ricetta con le verdure è che può essere cambiata in base ai

vostrî gusti e alle vostre esigenze. In questo caso infatti abbiamo utilizzato peperoni, friggîtelli, carotine e cipolle, ma ovviamente voi potete tranquillamente utilizzare le verdure che vi piacciono di pi.

In cucina come sempre vi diciamo bisogna divertirsi e giocare con la fantasia ed è questo il piatto giusto per questa occasione.

Il riso basmati poi è un riso molto particolare. Profumato e dal chicco lungo si presta benissimo ad essere utilizzato in questa ricetta gustosa. L'aggiunta della paprika e delle spezie rende questo piatto a base di riso ancora pi profumato e strizza un po' l'occhio ai sapori orientali.

Una ricetta vegetariana questa che va bene un po' per tutti, perché è adatta a chi ha anche la voglia di stare leggero ma di mangiare con gusto. Se non avete il basmati potete utilizzare un riso italiano adatto magari per le insalate di riso oppure un buon riso venere. Insomma seguite le vostre esigenze e controllate sempre se in credenza o nel frigorifero c'è qualcosa da consumare.

Provate questa ricetta semplicissima e vedrete che successo a tavola. Proponetelo magari anche in versione finger food durante un buffet o un aperitivo, andrà decisamente a ruba!

Se amate poi questo genere di piatti ecco per voi altre ricette con il riso basati, semplici e golose:

insalata fredda di basmati e peperoni

pollo al curry e riso basmati

fried rice

## INGREDIENTI

RISO BASMATI 250 gr

PEPERONE ROSSO 350 gr

PEPERONE GIALLO 350 gr

PEPERONI FRIGGITELLI 200 gr

CAROTE 130 gr

PISELLI DECONGELATI 200 gr

CIPOLLA 150 gr

CURRY 1 cucchiaino da tavola

PAPRIKA PICCANTE 1 cucchiaino da tavola

SALE

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

## PREPARAZIONE

**1** Sciacquate il riso sotto acqua corrente in modo da rimuovere l'amido contenuto nei chicchi ripetete l'operazione fino a che l'acqua di lavatura risulta limpida.

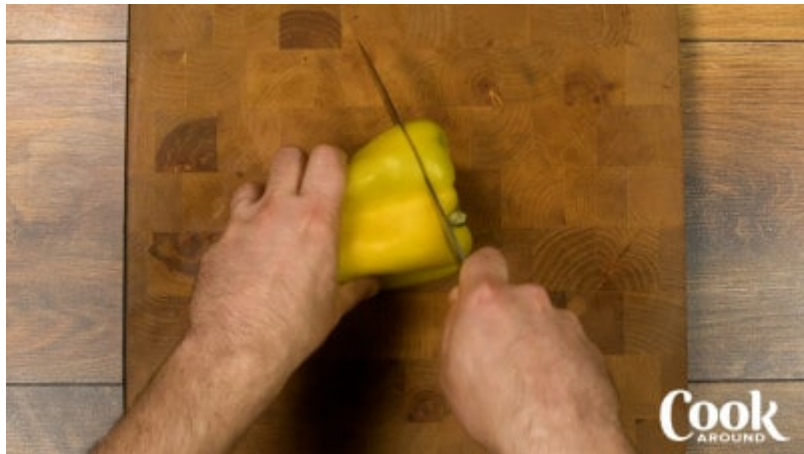
Trasferite il riso in un pentolino e versate dell'acqua fredda fino a coprirlo di circa un dito, coprite con il coperchio e fate cuocere per 11 minuti o fino a che l'acqua è stata completamente assorbita.

Quando forma dei buchetti è pronto.



**2** Intanto tagliate i peperoni a cubetti dopo aver tolto i semi e le nervature bianche, che poi sono queste parti del

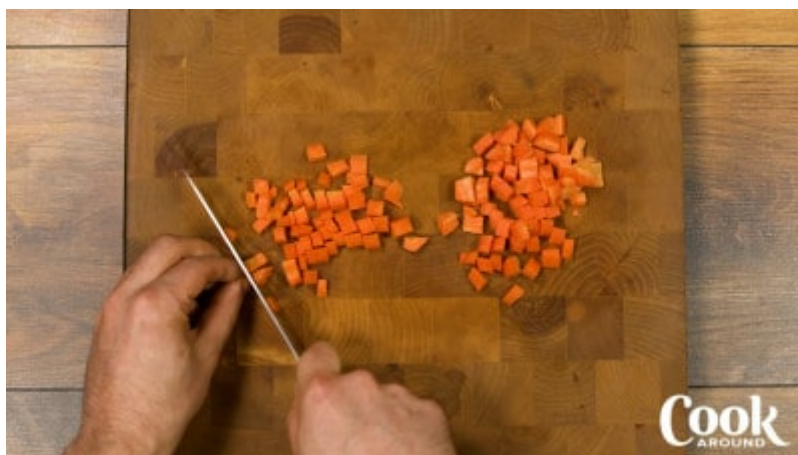
peperone a dar più fastidio.

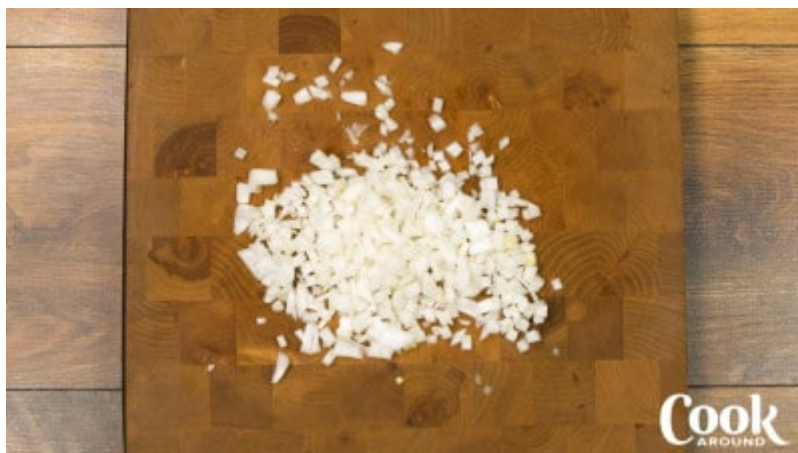




**3** Tagliate a cubetti anche la carota, i friggirelli e tritate grossolanamente la cipolla.

Una volta che il riso è pronto togliete dal fuoco e tenete da parte ad intiepidire.





**4** Mentre ciò accade, in una capiente pentola preferibilmente un wok fate scaldare un generoso giro di olio, rosolate la cipolla preparata a fuoco vivo per un paio di minuti, unite le carote e tenete sul fuoco ancora due

minuti mescolando di frequente mantendendo sempre il fuoco vivo.

Aggiungete i peperoni rossi e gialli e fate cuocere, mescolando, per ancora circa 5 minuti, poi aggiungete i friggitelli.







**5** In ultimo unite i pisellini e i friggitelli, fate cuocere ancora per un minuto.

Insaporite con il curry, la paprika e regolare di sale, amalgamate il tutto.

Unite il riso preparato in precedenza, incorporare bene e tenete sul fuoco un paio di minuti mescolando il tutto.

Servite.



