

PRIMI PIATTI

Wok di riso, calamari e verdure

LUOGO: Europa / Italia

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: bassa COSTO: medio REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile



INGREDIENTI

2 patate
2 zucchine
200 g di pomodori ciliegini
300 g di anelli di calamari
2 cipolle
200 g di riso a cottura istantanea
aglio in polvere
sale e pepe.

PREPARAZIONE

- 1 In un wok piuttosto capiente, che abbia un coperchio ermetico con valvola, mettere un cucchiaio di olio e alternare 2 patate a fette, rondelle di 2 zucchine, 200 g di pomodori ciliegini tagliati a metà, 300 g di anelli di calamari, 2 cipolle a fette, 200 g di riso a cottura veloce, aglio in polvere.



2 Salare, pepare e oliare ogni strato.



- 3 Aggiungere un bicchiere e mezzo di acqua fredda e mettere su fuoco moderato fino a cottura (circa 30 minuti).



- 4 Far intiepidire e servire direttamente nel wok.

