

PRIMI PIATTI

# Basmati con verdure speziate

---

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

DOSI PER: [4 persone](#)    DIFFICOLTÀ: [molto bassa](#)    PREPARAZIONE: [15 min](#)    COTTURA: [20 min](#)    COSTO:

[basso](#)    REPERIBILITÀ ALIMENTI: [molto facile](#)

---



Il **riso basmati con verdure speziate** è un **piatto sano e gustoso**, perfetto per un **pranzo leggero ma nutriente**. In questa **ricetta** ti spiegheremo come prepararlo per **4 persone**, utilizzando **ingredienti semplici, genuini** e dal **sapore intenso**.

Il **riso basmati con verdure speziate** è una ricetta molto versatile, un **primo piatto** che si presta a molte varianti a seconda dei gusti personali e della verdura che la stagione offre. **Prova la nostra ricetta base** e personalizzala a tuo piacimento, per avere sempre un piatto diverso.

Se ti piacciono le [ricette di riso](#), eccone alcune che dovresti provare:

[Insalata di riso basmati](#)

[Risotto zucca e pancetta](#)

[Risotto ai funghi porcini](#)

[Risotto radicchio e gorgonzola](#)

[Riso venere con salmone e zucchine](#)

## INGREDIENTI

RISO BASMATI 250 gr

VERDURE MISTE carote, zucchine, peperoni, cipolle, pomodori, melanzane, cavolo, ecc. - 600 gr

SPEZIE MISTE curry, zafferano, basilico, alloro, menta, cumino, ecc. -

DADO VEGETALE 1

SALE

ACQUA

## PREPARAZIONE

- 1** Inizia a preparare il basmati con verdure speziate, mettendo sul fuoco una pentola di acqua, portala a ebollizione, quindi insaporiscila con del sale, o con un dado da brodo, e fai cuocere il riso basmati per i minuti indicati nella confezione. Mentre il riso cuoce puoi preparare la verdura speziata. Procedi in questo modo: lava e taglia le verdure a cubetti e trita finemente la cipolla e l'aglio, dopo averli sbucciati.
- 2** In una padella antiaderente, scalda un filo d'olio extravergine d'oliva e aggiungi la cipolla e l'aglio tritati. Fai soffriggere per qualche minuto.
- 3** Metti a cuocere anche le verdure tagliate a cubetti e lasciale per circa 10 minuti, mescolando di tanto in tanto.

4 A fuoco spento, aggiungi le spezie fresche e mescola bene. Scola il riso dalla sua acqua di cottura e mettilo in un piatto da portata, cerca di metterlo tutto su metà piatto. Prendi le verdure ormai cotte e mettile nell'altra metà del piatto, in questo modo i commensali potranno servirsi di riso e verdure a loro piacimento.

## CONSIGLIO

Aggiungendo un ingrediente proteico al riso basmati con verdure speziate, puoi ottenere facilmente un piatto unico completo da gustare con calma al ritorno dal lavoro o dalla palestra. Prova ad aggiungere dei cubetti di petto di pollo saltati in padella o dei filetti di tonno sott'olio per una versione ancora più veloce.