

PRIMI PIATTI

Insalata di riso con pollo e carote

di: *Cookaround*

LUOGO: **Europa / Italia**

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

REPERIBILITÀ ALIMENTI: **facile**



Insalata di riso con pollo e carote: non penserete ad un piatto dietetico? Questa è un'insalata di riso veramente particolare e profumata. Il curry le dà un tocco esotico, la vinaigrette un sapore fresco: decisamente da provare! Una bella variante di quella classica che di certo non la farà rimpiegere. Questo piatto è perfetto per essere portato a tavola durante una cena estiva tra amici, ma si mantiene benissimo anche per il giorno dopo a lavoro. L'idea poi in più che possiamo darvi è quella di servirla all'interno di bicchierini, in questo modo sarà un irresistibile finger food! Se amate questo genere di

portate vi diamo anche un'altra idea: [grano](#) con peperoni e tonno!

INGREDIENTI

PETTO DI POLLO 400 gr

RISO 200 gr

CURRY 1 cucchiaio da tavola

CAROTE 100 gr

CIPOLLE ROSSE 100 gr

ALLORO 2 foglie

PREZZEMOLO

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 20

gr

ACETO DI VINO BIANCO 1 cucchiaio da tè

SALE

PREPARAZIONE

- 1 Fate bollire in un pentolino con un litro d'acqua le foglie d'alloro ed il curry per circa 25 minuti a fiamma dolce.



- 2 In una vaporiera fate cuocere le carote pulite e tagliate a cubetti e la cipolla rossa tagliata

a spicchi.



- 3** Nel cestello superiore della vaporiera adagiate i petti di pollo spellati e disossati, lasciate cuocere per 25 minuti.



- 4** In una ciotola emulsionate l'olio con l'aceto e il prezzemolo tritato, fino ad ottenere una crema.



5 A parte lessate il riso, scolate e lasciate raffreddare.

Una volta cotto tagliate il petto di pollo a fettine di circa un centimetro e unitelo al riso, alla carota e alla cipolla. Condite il tutto con la salsa vinaigrette e la salsa al curry. Regolate di sale.



6 Per chi ama il piccante, è possibile aggiungere un peperoncino.