

PRIMI PIATTI

Riso al cumino

di: *Cristina*

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 zucchini
- 1/2 cipolla
- 10 foglie menta
- 1 mazzetto di erba cipollina
- 3 cucchiaini 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 mondare 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.