

PRIMI PIATTI

# Riso basmati alle verdure

di: *Amanda*

LUOGO: *Europa / Italia*

DOSI PER: *4 persone*    DIFFICOLTÀ: *bassa*    PREPARAZIONE: *30 min*    COTTURA: *40 min*    COSTO: *basso*

REPERIBILITÀ ALIMENTI: *facile*



## INGREDIENTI

3 bicchieri riso basmati  
200 g piselli novelli surgelati  
3 petti pollo medi  
2 peperoni rossi  
2 peperoni gialli  
2 peperoni verdi  
2 carote piccole  
1 cipolla grande  
olio  
1 noce di burro  
sale  
pepe  
paprika forte  
curry

# PREPARAZIONE

**1** Prendete i peperoni, puliteli dentro e tagliateli a cubetti di medie dimensioni.

Pulite le carote e tagliatele a dadini.

Prendete una pentola antiaderente con fondo abbastanza alto, mettete molto olio e la cipolla che avrete tagliato precedentemente.

Fate soffriggere un po' e mettete i peperoni e le carote, il pepe, il sale, la paprika forte e molto curry.

Fate cuocere fino a quando non diventa simile ad una peperonata.

Quando è cotto prendete con un mestolo con i buchi il composto, così da prendere solo gli ingredienti e non il sugo di cottura, e mettetelo in una terrina.

Mettete nel sugo di cottura rimasto, una noce di burro, e i piselli surgelati.

Fateli cuocere un paio di minuti, poi mettete i petti di pollo che avrete tagliato preventivamente a dadini.

Fate cuocere fino a quando i petti di pollo e i piselli saranno cotti.

Prendete una pentola e fate cuocere il riso basmati in abbondante acqua calda salata.

Unite i peperoni e le carote nella pentola dove abbiamo cotto i piselli e i petti di pollo e mescolate.

Quando il riso è cotto scolatelo e mettetelo nella pentola antiaderente dove ci sono tutti gli altri ingredienti.

Mescolate bene e servite.