

RISO BASMATI ALL'ORIENTALE CON MAZZANCOLLE, POLLO AL CURRY E VERDURE



Chef: Diego Ponzoni

Senza glutine

Procedimento

Per 4 persone

Massaggiare la busta del Riso Basmati e metterla in forno a microonde per 2 minuti e mezzo a 500w. Aprire la busta e sgranare il riso all'interno di una bowl capiente. Rosolare la cipolla, l'Olio extra vergine d'oliva e tostare il petto di pollo tagliato a cubetti. Aggiungere il Curry e regolare di sale e pepe. Lessare i piselli in acqua bollente per 3-4 minuti e scolarli. Tagliare a cubettini i Peperoni alla brace. Scolare le Mazzancolle. Aggiungere tutti gli ingredienti al Riso, se risulta troppo asciutto, regolare di Olio extra vergine d'oliva.

Servire aggiungendo una spolverata di prezzemolo tritato.

Ingredienti Menù

100 g. Mazzancolle - MJ1
120 g. Peperoni interi alla Brace - TT1
12 g. Curry in polvere - 1791
500 g. Riso Basmati precotto - RY1
50 g. Olio extravergine di oliva - EK5

Ingredienti

200 g. Petto di pollo
60 g. Piselli finissimi
40 g. Cipolla tritata
q.b. Prezzemolo tritato
q.b. Sale
q.b. Pepe