

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



Ingredienti Menù

- 100 g. Èmazzancolle - 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

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 Èmazzancolle. Aggiungere tutti gli ingredienti al Riso , se risulta troppo asciutto, regolare di Olio extra vergine d'oliva.

Servire aggiungendo una spolverata di prezzemolo tritato.