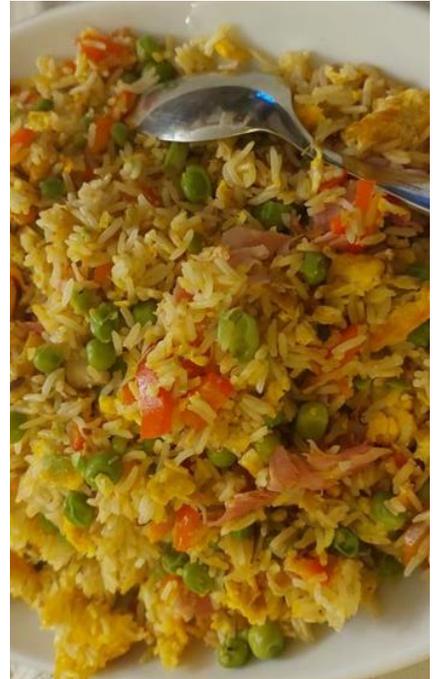


RISO ALL'ORIENTALE

Ricetta della scuola di cucina “Primi e Secondi” di Padova

Ingredienti

3 cucchiaini di Zenzero macinato Fairtrade Bio Cannamela
1 cucchiaio di Curcuma macinata Fairtrade Bio Cannamela
un pizzico di Peperoncino macinato di Calabria Bio Cannamela
un cucchiaino di Coriandolo macinato di Sardegna Bio Cannamela
un pizzico di Pepe Nero macinato Fairtrade Bio Cannamela
150 gr brodo vegetale
frittatina di 2 uova tagliata a listarelle
1 peperone giallo
1 peperone rosso
2 pomodori privati dei semi
300 gr piselli
1 cipolla piccola
2 cucchiari olio di oliva
250 gr riso basmati
60 gr prosciutto cotto tagliato sottile
6 cucchiari salsa di Soia
q.b. sale



Procedimento

Lava sotto acqua fredda corrente 250 g di riso Basmati. Lessalo per 10 minuti in 1/2 litro d'acqua bollente, spegni il fuoco, copri il tegame con un tovagliolo e con il coperchio. Lascia riposare per altri 10 minuti, finché avrà assorbito l'acqua. Pulisci 300 g di piselli. Lessali al dente in abbondante acqua salata bollente e scolali. Lava 2 peperoni, 1 giallo e 1 rosso, privali di picciolo, semi e parti bianche. Tagliali a pezzetti. Lava 2 pomodori, elimina picciolo, semi e acqua di vegetazione e tagliali a striscioline. Spela 1 cipolla e tagliala sottile. Scalda 3 cucchiari di olio di oliva in una padella antiaderente o in un wok, versaci le verdure e falle rosolare per 2-3 minuti. Aggiungi il prosciutto cotto tagliato a listarelle e fallo rosolare un po'. Aggiungi le frittatine. Aggiungi 3-4 cucchiari di salsa di soia sciolta in 3 cucchiari di brodo vegetale bollente; aggiungi le spezie e prosegui la cottura per 4 minuti a fiamma vivace. Unisci il riso e cuoci per altri 3 minuti, mescolando. Regola di sale e pepe.