



RISO PILAF E VERDURE AL CURRY

Ingredienti

RISO PILAF

3 tazze di riso basmati
6 tazze di brodo o acqua
1 cipolla
burro q.b.
chiodi di garofano

VERDURE AL CURRY

2 coste di sedano
2 carote
2 zucchine
1 piccola melanzana
½ peperone rosso
½ peperone giallo
2 cipolle rosse
200 gr di pomodoro a pezzetti
1 cucchiaino di concentrato di pomodoro
Zenzero
Curry di madras
Olio extra vergine di oliva
Sale

Procedimento

RISO PILAF

In una casseruola mettere del burro e soffriggere il riso, mescolando per farlo insaporire. Al centro ponete una cipolla steccata con dei chiodi di garofano, si versa quindi il brodo bollente o l'acqua bollente, si lascia riprendere il bollore. A questo punto non resta che coprire la casseruola e procedere alla cottura o sul fornello della cucina o nel forno caldo, senza mai rimestare il riso. Il tempo di cottura è di circa 18 minuti. Alla fine i chicchi devono risultare ben separati tra di loro (basterà sgranarli con una forchetta).

Questo riso è ottimo per accompagnare verdure, carni e pesce in umido.

VERDURE AL CURRY

Tagliare le verdure a brunoise (dadini piccoli). Soffriggere la cipolla in una padella capace con dell'olio extravergine.

Cuocere le verdure, separatamente e tenerle croccanti.

Nella padella con la cipolla, aggiungere le verdure, già cotte, unire il pomodoro a pezzi e il concentrato, salare ed aggiungere lo zenzero grattugiato e il curry. Far cuocere tutto insieme per circa 10 minuti.