Riso basmati integrale con zucca e latte di cocco

INGREDIENTI PER 4 PERSONE:

320 gr Riso Basmati integrale

700 gr Polpa di zucca

1 Scalogno

100 ml Latte di cocco denso

un pizzico di Mix di spezie ( pepe colorato, peperoncino essiccato in polvere)

un pizzico di Cardamomo

un pizzico di Sale iodato

un bicchiere di Acqua

PROCEDIMENTO :

Per preparare il riso basmati con la zucca comincia tritando uno scalogno e facendolo stufare con un cucchiaio di olio di cocco ed un goccio di acqua.

Pulisci la zucca togliendo la buccia e poi tagliala a cubetti.

Appena appassito lo scalogno aggiungi la zucca, un pizzico di sale e un bicchiere di acqua

Grattugia la buccia di un'arancia e aggiungila agli altri ingredienti, copri la pentola con un coperchio e lascia cuocere a fiamma media per 15 min.

Lessa il riso in abbondante acqua salata secondo i tempi indicati sulla confezione. Una volta cotto il riso scolalo ed aggiungilo agli altri ingredienti e inizia a mescolare tutto inserendo anche il latte di cocco. Il riso va servito ben caldo, a piacere il piatto può essere guarnito con scaglie di cocco e spezie secondo il proprio regime alimentare.

NB. lo scalogno può essere omesso per i regimi alimentari che non lo prevedono

PRANZO, CENA

PRIMI PIATTI

STILE ALIMENTARE: Onnivoro vegetariano vegano gluten free lactose free

DIFFICOLTA’ DI PREPARAZIONE: FACILE

TEMPO DI PREPARAZIONE: 10 MIN

TEMPO DI COTTURA: 40 MIN

COSTO: BASSO