

Riz Casimir

Ingredienti

Piatto principale per 4 persone

- 350 g di riso basmati (Fairtrade)
- acqua salata, bollente
- 60 g di Tropic-Mix (Fairtrade), tritato grossolanamente
- olio d'arachidi per arrostire
- 1/2 ananas (Fairtrade), a 8 spicchi
- 400 g di sminuzzato di pollo (vedi suggerimento)
- 3/4 c.no di sale, poco pepe (Fairtrade)
- 1 cipolla piccola, grattugiata
- 1 mela piccola (ca. 120 g), grattugiata
- 1 spicchio d'aglio, grattugiato
- 2 c. di curry semipiccante (Fairtrade)
- 1/2 c. di farina
- 3 1/2 dl di brodo di pollo
- 3 c. di panna acida semigrassa bio
- 1 c.no di miele (Fairtrade)



Indicazioni di tempo

Preparazione: ca. 30 min

Valore energetico/persona

ca. 2495 kJ/597 kcal

La mia spesa

- 350 g di riso basmati (Fairtrade)
- 60 g di tropic-mix (Fairtrade)
- 1/2 ananas (Fairtrade)
- 400 g di sminuzzato di pollo
- 1 mela piccola (ca. 120 g)
- 2 c. di curry semipiccante (Fairtrade)
- 3 c. di panna acida semigrassa bio
- 1 c.no di miele (Fairtrade)

In dispensa

- cipolla
- aglio
- farina
- brodo di pollo

Preparazione

Cuocere il riso al dente nell'acqua salata bollente, scolare, mettere al caldo coperto.

In una padella tostare il Tropic-Mix, togliere, mettere da parte. Far riscaldare poco olio nella stessa padella, far dorare gli spicchi d'ananas da entrambi i lati, togliere, mettere al caldo.

Aggiungere poco olio, far riscaldare, arrostire la carne a porzioni per ca. 2 min., condire, togliere, mettere al caldo. Aggiungere poco olio se necessario, far rosolare cipolla, aglio e mela, versarvi curry e farina e far cuocere brevemente. Versarvi il brodo, portare ad ebollizione mescolando, far cuocere la salsa a fuoco basso per ca. 10 min. Aggiungere panna acida semigrassa, miele e la carne, far riscaldare senza far bollire.

Servire: mescolare il Tropic-Mix messo da parte con il riso, sistemare su dei piatti preriscaldati. Completare con carne con salsa e ananas.

Suggerimento: impiegare carne di vitello o maiale al posto dello sminuzzato di pollo.

Scoprite tante altre appetitose ricette all'indirizzo

www.coop.ch/ricette