

CONTORNI

Insalata di riso con pollo e carote

DOSI

4 persone

PREPARAZIONE

10 min

COTTURA

30 min

CALORIE

346 kcal

Ingredienti per 4 persone

Petto di pollo	400 g
Riso patna	200 g
Carote	100 g
Cipolle rosse	100 g
Alloro	2 foglie
Curry	1 cucchiaino
Prezzemolo	
Olio d'oliva	20 g
Aceto di vino bianco	un cucchiaino
Sale	

Preparazione

- 1 Mettete nella vaschetta della vaporiera le foglie di alloro, il curry, un litro di acqua e portate a bollore.
- 2 Sistemate nel cestello il riso, il petto di pollo, le carote pelate e tagliate a pezzetti e le cipolle divise a spicchi. Coprite e cuocete per circa 25 minuti.
- 3 Mondate e lavate un ciuffo di prezzemolo, tritatelo e mettetelo in una ciotolina con l'olio, una presa di sale e l'aceto bianco, emulsionando il tutto.
- 4 Tagliate il petto di pollo a fettine, unitelo a carote, cipolle e riso. Aggiungete alla vinaigrette preparata due cucchiaini dell'acqua di cottura e condite con la salsina.