

PRIMI PIATTI

Riso al curry thailandese

Origine: Thailandia

DOSI

4 persone

PREPARAZIONE

40 min

COTTURA

15 min

CALORIE

340 kcal

Ingredienti per 4 persone

Riso thailandese	250 g
Scalogni	4
Carote novelle	300 g
Sedano tenero	1 gambo
Zucchini novella	1
Mele piccole	2
Insalata lattuga	8 foglie verdi
Cipollotto novello	1
Pancarré	1 fetta
Curry	
Prezzemolo	1 ciuffo
Olio d'oliva	1 filo
Sale	
Pepe nero	

Preparazione

- 1 Mondate le verdure. Lessate le carote e riducete a pezzi la zuccina e il sedano. Tritate finemente uno scalogno. Scolate le carote e riducetele a purea, nel mixer, con il pane sbriciolato.
- 2 Incorporate alla purea di carote il sedano, la zuccina, lo scalogno e il prezzemolo tritati, aggiustate di sale, pepate e profumate il composto con mezzo cucchiaino di curry.
- 3 Formate 8 polpette e avvolgetele nelle foglie di lattuga sbollentata. Legatele con una foglia di cipollotto (sbollentatelo, così è più flessibile) e cuocete le polpette a vapore per 15 minuti.
- 4 Sbucciate le mele, eliminate il torsolo e tagliatele a pezzetti. Sbucciate gli scalogni rimasti e affettateli. Lessate il riso in acqua poco salata per 12 minuti circa.

- 5 Passate in padella, con un filo d'olio d'oliva, gli scalogni e i pezzetti di mela. Aggiungete un cucchiaino di curry, salate e cuocete per qualche minuto.
- 6 Unite il riso scolato, mescolate e rosolate ancora qualche istante a fiamma vivace. Servite ben caldo accompagnando con le polpettine.