

PRIMI PIATTI

Anello al curry

DOSI

4 persone

PREPARAZIONE

10 min

COTTURA

40 min

CALORIE

534 kcal

Ingredienti per 4 persone

Riso arborio	300 g
Brodo vegetale	
Cipolle	2
Carote	2
Cimette di cavolfiore	200 g
Fagioli rossi in scatola	150 g
Curry	1 cucchiaio
Stecca di cannella	1 pezzetto
Uvetta sultanina	80 g
Burro	40 g
Olio d'oliva	4 cucchiari
Erba cipollina	
Sale	
Pepe	

Preparazione

- 1 Lessate separatamente, dopo averle lavate e mondate, le cime di cavolfiore e le carote. Scolate e tagliate a rondelle le carote.
- 2 Mondate e sbucciate una cipolla, tagliatela a spicchietti e fatela appassire in un tegame con 4 cucchiari di olio.
- 3 Unite le verdure lessate, i fagioli sgocciolati dall'acqua di vegetazione, l'uvetta, la cannella, salate, pepate e unite un mestolo di brodo.
- 4 Cuocete a fuoco vivo per qualche minuto, eliminate la cannella e spegnete il fuoco. Tritate l'altra cipolla mondata e fatela appassire in una casseruola con il burro.
- 5 Unite riso e curry, mescolate, bagnate con un paio di mestoli di brodo e portate a cottura unendo man mano il brodo caldo.

6

Ungete con un po' di olio uno stampo ad anello, riempitelo con il riso, premetelo bene e sformatelo su un piatto da portata. Riempite il foro dell'anello con le verdure preparate. Cospargetele con l'erba cipollina tagliuzzata e servite.