

PRIMI PIATTI

Finto riso cinese saltato

Origine: Cina

DOSI

4 persone

Ingredienti per 4 persone

Riso a chicchi lunghi	300 g
Olio d'oliva extra-vergine	3 cl
Frittata di 2 uova tagliata a striscioline sottili	1
Zucchine	4
Carote tagliate a listarelle sottili	2
Cipolle bianche	5
Aglio	1 spicchio
Salsa di soia	alcune gocce
Tabasco	

Preparazione

- 1 Cuocete il riso in abbondante acqua salata per non più di 10 minuti, passatelo subito in acqua fredda e lasciatelo raffreddare.
- 2 In una larga padella antiaderente (tipo wok) fate scaldare l'olio nel quale farete appassire a fuoco dolce le cipolle tagliate a fette sottili e l'aglio.
- 3 Dopo pochi minuti aggiungete la carne di pollo o la pancetta e fate rosolare bene. Prima di ultimare la cottura della carne versate nella padella le zucchine e le carote, il dado, la salsa di soia e il tabasco.
- 4 Ultimata la cottura le verdure dovranno essere cotte ma risultare ancora croccanti. Da ultimo aggiungete la frittata (2 uova sale grana farina latte burro per cuocerla).
- 5 A questo punto potete amalgamare il riso al composto e farlo saltare a fuoco vivace. Dovrà risultare piuttosto secco e leggermente dorato. Consigliato come piatto unico.
- 6 È buonissimo riscaldato perché diventata ancora più croccante.