

CANNAMELA

Mahshi



Ingredienti

- 250g riso corto egiziano
- 2 cucchiaini Spezie per Kebab CANNAMELA
- 200g cipolle tritate
- 100g passata di pomodoro
- qb acqua
- qb sale
- Verdure miste:
- 350g patate
- 300g pomodori
- 250g zucchine
- 400g peperoni
- Inoltre:
- 130g fette di cipolle
- 300g fette di patate
- 30g olio extravergine di oliva

 Porzioni 4 persone	 Portata Piatto unico
 Tempo 30 minuti	 Difficoltà Media
 Cottura In padella, In pentola	 Kcal per persona 520*

* Calorie calcolate da Quadò Editrice Srl (software Easydiet aggiornamento 2007)

I nostri partner

DOLCI CUCINA



Preparazione

- 1 Soffriggere nell'olio lentamente per 2/3 min le cipolle tritate, unirle al riso precedentemente sciacquato.
- 2 Condire con le Spezie per Kebab CANNAMELA.

- 3 Mescolare e cuocere per 2 min. Salare.
- 4 Pulire le verdure e scavarle privandole di polpa e semi senza intaccare il fondo e lasciando uno spessore di 2-3 mm.
- 5 Farcire le verdure con il riso condito riempiendole.
- 6 Proteggere il fondo della pentola con una base di fette di cipolle e patate per evitare che le verdure ripiene si attacchino al fondo e si rompano nell'atto di estrarle.
- 7 Disporre nella pentola le verdure ripiene con la parte aperta rivolta verso l'alto.
- 8 Aggiungere la passata di pomodoro e l'acqua fino a raggiungere $\frac{1}{4}$ dell'altezza della pentola, ma senza coprire completamente le verdure. Regolare di sale.
- 9 Coprire la pentola con il coperchio e cuocere su fuoco molto basso per circa 40/50 min fino a quando il riso risulti tenero e l'acqua quasi del tutto assorbita.
- 10 Adagiare le verdure nei piatti e servire.