

CANNAMELA

Riso basmati con frutta



Ingredienti

- 200g riso basmati
- 2 cucchiaini curry CANNAMELA
- 100g prugne fresche denocciolate
- 120g polpa di ananas mondata
- 80g uva
- 200g mela rossa
- 3 cucchiai olio extravergine di oliva
- qb sale



Porzioni
4 persone



Portata
Primo



Tempo
25 minuti



Difficoltà
Facile



Cottura
In forno,
In
casseruola



Kcal per
persona
287*

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

I nostri partner

DOLCI CUCINA



Preparazione

- 1 In una casseruola adatta al forno scaldare l'olio.
- 2 Aggiungere il riso, misurandolo a tazze.
- 3 Tostarlo per 1 min mescolandolo.
- 4 Versare nella casseruola acqua in proporzione doppia del riso (usare la stessa tazza come misurino per non sbagliare).
- 5 Aromatizzare con il curry CANNAMELA e salare.
- 6 Aggiungere le prugne tagliate a spicchi e l'ananas a cubetti.
- 7 Completare con l'uva e la mela a spicchi.
- 8 Porre in forno preriscaldato a 200° per 14 -15 min.
- 9 Sfornare e servire.