

CANNAMELA

Riso old dragon



Ingredienti

- 240g riso basmati
- 200g polpa di maiale tagliata sottilissima
- 35g germogli di soia
- 8/10 scalogni
- 1 + 1/2 cucchiaino Curcuma macinata Serie Oro CANNAMELA
- 1/2 cucchiaino senape
- scorzetta di 1 limone
- qb farina
- 30g olio extravergine d'oliva
- qb sale



Porzioni
4 persone



Portata
Primo



Tempo
20 minuti



Difficoltà
Facile



Cottura
In padella,
Bollito/lessato



Kcal per
persona
342*

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



Preparazione

- 1** Cuocete il riso in abbondante acqua salata aromatizzata con 1 cucchiaio di Curcuma macinata Serie Oro CANNAMELA.
- 2** Scolatelo al dente e fermate la cottura sotto l'acqua fredda.
- 3** Scolatelo ancora e conditelo con un cucchiaio d'olio, poi tenetelo da parte.
- 4** In una capace padella rosolate nell'olio le fettine di carne infarinate, poi scolatele e salatele.
- 5** Nell'olio rimasto rosolate gli scalogni a spicchi e la Senape in grani Serie Oro CANNAMELA.
- 6** Salate e aggiungete 4 cucchiaini di acqua.
- 7** Fate andare a fiamma bassa per 6/8 minuti, poi unite il riso, 1/2 cucchiaino di Curcuma macinata Serie Oro CANNAMELA e cuocete ancora per 3/4 minuti.
- 8** Completate con la carne tagliata a listarelle, i germogli di soia, la scorzetta di limone a listarelle e una spolveratina di Curcuma macinata Serie Oro CANNAMELA. Cuocete per 1 minuto e servite.