

Riso con piselli alla soia

Il **riso con piselli alla soia** è un primo piatto a base di cereali e legumi nutrizionalmente completo, che può essere gustato anche come piatto unico.

I piselli freschi si trovano solo in primavera e sono particolarmente deliziosi. Per preparare il **riso con piselli alla soia** tutto l'anno si possono usare quelli surgelati, anch'essi molto buoni. La dose è la stessa del prodotto fresco sgranato.

INFORMAZIONI

- 2 persone
- **450Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **45 minuti**
- ricetta **vegetariana** e **vegan**
- ricetta **light**

INGREDIENTI

- 150 g di riso Thai
- 300 ml di acqua
- Sale
- 300 g di piselli (peso sgranato)
- 200 ml di Brodo vegetale
- 1 cipolla bianca
- 2 cucchiaini di olio di semi di arachide
- Pepe nero macinato al momento
- 2 cucchiaini di salsa di soia

PREPARAZIONE

- Cuocere il riso a vapore con un pizzico di sale per 30 minuti, oppure lessarlo per 10 minuti in abbondante acqua salata. Ritirarlo e metterlo in una ciotola.
- Nel frattempo preparare i piselli.
- Sgranare i piselli e scaldare il brodo.
- Spellare la cipolla e tritarla grossolanamente in una padella con metà olio.
- Portare sul fuoco e far soffriggere la cipolla a fiamma bassa finché non si sarà ben dorata.
- Alzare la fiamma, aggiungere i piselli e cuocere per qualche minuto a fiamma vivace.
- Aggiungere del brodo vegetale tanto quanto ne servirà a coprire i piselli, un pizzico di sale, una macinata di pepe e lasciare cuocere a fuoco medio, con coperchio, per 15 minuti circa. Il tempo di cottura esatto dipenderà dalla grandezza dei piselli e dalla consistenza della loro buccia. Se il fondo di cottura dovesse asciugarsi troppo, aggiungere altro brodo.
- Verso fine cottura togliere il coperchio, alzare la fiamma e far asciugare mescolando continuamente.
- Aggiungere il riso e saltarlo a fiamma vivace per 2-3 minuti, girando continuamente con un cucchiaino di legno.
- Unire la salsa di soia ed amalgamare accuratamente.
- Servire immediatamente.

STAGIONE

Marzo, aprile, maggio, giugno

AUTORE

Ricetta realizzata da Barbara Farinelli. Fotografia di Giovanni Caprilli. Tutti i diritti riservati.

