

Riso alla soia con carote e fagiolini

Il **riso alla soia con carote e fagiolini** è un secondo piatto vegetariano in cui un contorno di verdure accompagna riso alla soia, preparato saltando riso cotto a vapore nel wok con la salsa di soia.

Il **riso alla soia con carote e fagiolini** è ottimo appena preparato, quindi saltare il riso e servirlo al momento. Le verdure possono invece essere preparate con un po' di anticipo.

INFORMAZIONI

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

INGREDIENTI

- 4 carote
- 200 g di fagiolini
- 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva
- 1 cucchiaino di aceto di mele
- 1 pizzico di origano
- 2 spicchi di aglio
- Pepe nero macinato al momento
- Sale
- 160 g di Riso alla soia

PREPARAZIONE

- Lavare le carote, eliminare le estremità, ed affettarle nello spessore di mezzo centimetro.
- Pulire i fagiolini spuntando le estremità e togliendo i filamenti. Lavarli accuratamente sotto acqua corrente.

Cottura a vapore

- Cuocere le verdure a vapore per 18 minuti, ritirando i fagiolini 5 minuti prima della fine della cottura.
- Se si possiede una vaporiera a cestelli impilabili cuocere le carote nel cestello più basso ed i fagiolini in quello più alto per 25 minuti.

Cottura in immersione

- Se non si possiede un metodo di cottura a vapore, lessare le verdure separatamente in acqua salata per 15 minuti. Mettere una punta di zucchero nell'acqua delle carote per metterne in risalto il sapore.

Per terminare la preparazione

- Preparare, in una ciotolina, un'emulsione con le dosi indicate di olio, aceto, origano. Unire quindi l'aglio spellato ed affettato ed una macinata di pepe.
- Quando la verdura è cotta, tagliare i fagiolini a pezzetti di 2-3 cm, metterli in una ciotola assieme alle carote e condirle con l'emulsione ed un pizzico di sale, più abbondante se si sono cotte le verdure a vapore.
- Preparare il riso alla soia secondo la nostra ricetta e servirlo assieme alle verdure.

STAGIONE

Maggio, giugno, luglio, agosto, settembre

AUTORE

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

