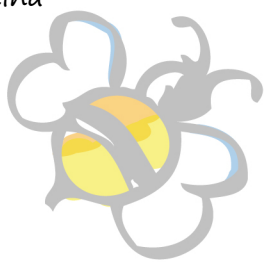
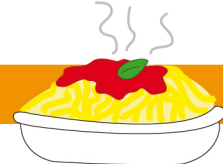




Riso fritto all'orientale - [Visualizza sul sito](#)
di Cristina



eCucinando.it



primi piatti - riso - uova - porri

Le dosi che vi indico sono per almeno 8 persone

400 grammi di riso bollito (parboiled o thai, secondo quanto coraggio avete)

5 o 6 uova ridotte in striscettine di frittata

dado per verdure da 2 a 3 misurini

2 carote

2 zucchine genovesi

1 porro

1 peperone

1/2 verza

cubetti di carne (pollo, maiale o vitello) o di prosciutto a piacere

150 grammi di germogli di soja (li trovate in scatola della Bonduelle)

1 scatola di mais al naturale

salsa di soja

saffron o curcuma

curry facoltativo

pepe

Usare un wok molto capiente o comunque un tegame dove il cibo non rischia di attaccarsi.

Mettere il porro a rondelle con olio d'oliva, soffriggere e aggiungere i cubetti di carne a rosolare. Appena si dorano aggiungere tutte le verdure tagliate a julienne (carote, zucchine, peperoni, verza) e in ultimo i germogli di soja e il mais ben scolati dal liquidi di conservazione e sciacquati in acqua corrente.

Insaporire con il dado in polvere e la salsa di soja (niente sale), aggiungere il pepe e la curcuma che dara al piatto un colore giallino ed eventualmente il curry.

Battere le uova uno per volta con un pizzico di sale e mettere in padella con pochissimo olio, cuocere come una crepe. Appena si fredda arrotolare la frittatina e tagliarla a rondelline sottilissime: verra una julienne gialla allegra allegra. Questo per ogni uovo previsto. Alla fine aggiungere tutto alle verdure gia cotte e fuori dal fuoco.

Bollire il riso e saltarlo in padella con le verdure cotte.

Io mischio al riso solo la parte di verdure che consumo subito altrimenti il calore delle verdure rischia di scuocerlo. L'indomani Bollisco dell'altro riso e miscelo prima di andare a tavola.

Portare in tavola la salsa di soja, il pepe, e se l'avete della salsa di peperoncino piccante.

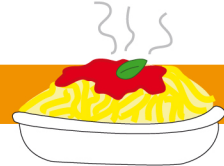
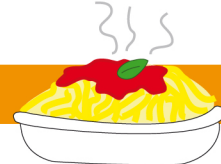
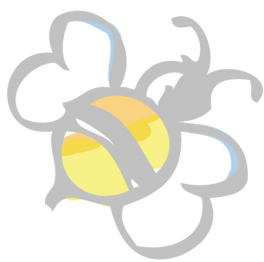
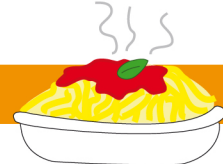


Immagine presa dal sito ecucinando.it

eCucinando.it



eCucinando.it



eCucinando.it