



PARTECIPA AL NOSTRO BLOG

DANTE

Scrivi a ricettedifamiglia@oliodante.com
e chiedi un consiglio allo chef di Olio Dante

RISO VENERE CON VERDURINE E STRACCETTI DI POLLO

zampetteinpasta.blogspot.it



Ingredienti:

200 g riso integrale venere
1 carota
1 cipollotto
1 zucchini
peperoncino in polvere
300 g petto di pollo a fettine
1 cucchiaio di semi di sesamo
1 cucchiaio di semi di papavero
Olio evo Dante
sale alle erbe

Preparazione:

Pulite e tagliate a dadini piccolissimi una carota e una zucchini e affettate a rondelle sottili un cipollotto. Saltate le verdure in una padella con poco olio e 1 pizzico di sale, aggiungete il riso Venere lessato al dente (per circa 40 minuti, o per il tempo indicato sulla confezione) e leggermente condito con l'olio, aggiungete un pizzico di peperoncino e fate insaporire a fuoco vivo per 2-3 minuti. Lasciate raffreddare e poi sistemate il riso a cupola su un piatto di portata. Tagliate a pezzetti i petti di pollo. Passateli nei semi di papavero e sesamo e fateli rosolare in padella con 4 cucchiaini d'olio, 4 minuti per parte. Salate e servite con il riso, sistemando gli straccetti di pollo tutto intorno alla cupola di riso.

