



RISO E CEREALI

Burghul al curry con calamari



4 PORZIONI



DIFFICOLTÀ



COSTO



TEMPO DI PREPARAZIONE

15 MIN



TEMPO DI COTTURA

15 MIN



CALORIE

520K

NOTE

30 MINUTI DI RIPOSO

INGREDIENTI

320 g di Burghul

360 g di Calamari

2 Carote

1 Cipolla rossa

Curry

4 cucchiaini di Olio extravergine di oliva

2 cucchiaini di Olio extravergine di oliva (per rosolare)

Sale

Preparazione

• Mettete il burghul in una ciotola e bagnatelo con dell'acqua bollente leggermente salata (la quantità dovrà essere due volte quella del burghul). Conditelo con dell'olio, mescolatelo bene e lasciatelo gonfiare per circa 30 minuti. Mescolate spesso con una forchetta in modo da sgranarlo.

• Nel frattempo pulite e lavate i calamari, tagliateli a pezzetti e tuffateli per 4-5 minuti in poca acqua bollente salata, poi scolateli.

- In una casseruola con un filo d'olio fate appassire la cipolla tagliata a fette sottili, unite le carote a rondelle e cuocete per 5 minuti. Aggiungete quindi i calamari scottati, regolate di sale e fate insaporire per altri 5 minuti; a cottura ultimata profumate con un po' di curry e lasciate raffreddare.

- Servite il burghul freddo con il condimento di calamari.

Lia Pisano