



RISO E CEREALI

## Riso con gamberi e broccoli



4 PORZIONI



DIFFICOLTÀ



COSTO



TEMPO DI PREPARAZIONE  
20 MIN



TEMPO DI COTTURA  
30 MIN



CALORIE  
450K

NOTE

### INGREDIENTI

280 g di Riso Basmati

320 g di Gamberi

400 g di Broccoli

2 Carote

1 Peperone giallo

800 ml di Acqua

1 gambo di Sedano

1 Cipollotto

2 spicchi di Aglio

1 Limone bio

Zenzero fresco

1 cucchiaio di Olio extravergine di oliva (per appassire)

2 cucchiaini di Olio extravergine di oliva (per saltare)

Sale

## Preparazione

- Mettete il riso in una pentola con l'acqua prevista (a temperatura ambiente) e un pizzico di sale. Portate a ebollizione a fiamma alta, poi abbassate il fuoco e lasciatelo cuocere per circa 10 minuti. Spegnete ma non togliete il coperchio per altri 10 minuti, in modo che si gonfi, e poi mescolate delicatamente il riso con una forchetta, così da sgranarlo.
- Nel frattempo mondate i broccoli, lavateli e divideteli in cimette; poi cuoceteli a vapore mettendoli quando l'acqua bolle, per circa 8 minuti, lasciandoli piuttosto croccanti.
- Mondate il cipollotto, affettatelo e fatelo appassire per 2-3 minuti in un tegame con un filo d'olio e poca acqua, a fiamma media. Aggiungete le altre verdure crude tagliate a pezzetti, salatele e fatele saltare per una decina di minuti, unendo poca acqua quando necessario.
- Pulite bene i gamberi, sgusciateli, privateli del budello e fateli saltare a fiamma vivace, per 2-3 minuti, in padella con un filo d'olio e l'aglio schiacciato. Unite poi un po' di zenzero grattugiato, la scorza grattugiata e il succo di limone; alla fine togliete l'aglio.
- Condite il riso con le verdure saltate, poi completate con le cimette di broccoli e con i gamberi.

Lia Pisano

## I consigli di Lia

---

- Il riso basmati deve essere sciacquato a lungo per perdere l'amido in eccesso, quindi va lasciato in ammollo in acqua fredda per 30 minuti; in questo modo i chicchi durante la cottura si romperanno più difficilmente.
- Per risparmiare tempo usate i gamberi surgelati. Potete cuocerli direttamente in padella, ma fate attenzione a far evaporare bene tutta l'acqua che rilasceranno.
- Provate ad aggiungere dei pomodorini tagliati a spicchi subito prima di saltare i gamberi e poi procedete come indicato nella ricetta. Il sapore del pomodoro bilancerà quello dolce dei gamberi e dei broccoli.