



RISO E CEREALI

## Riso con pesce fritto e zucca



4 PORZIONI



DIFFICOLTÀ



COSTO



TEMPO DI PREPARAZIONE  
25 MIN



TEMPO DI COTTURA  
25 MIN



CALORIE  
510K

NOTE

### INGREDIENTI

280 g di Riso Basmati

300 g di Zucca

500 g di filetti di Persico

1 Cipolla

1 spicchio di Aglio

1 cm di zenzero fresco

4 rametti di Timo fresco

2 cucchiaini di Curry

10 cl di Vino bianco secco

2 cucchiai di Olio extravergine di oliva (per soffriggere)

2 cucchiai di Olio extravergine di oliva (per appassire)

Olio di semi di arachidi o di girasole (per friggere)

Sale e Pepe

### Preparazione

- Sbucciate la zucca e tagliatela a dadi.
- Fate soffriggere l'aglio sbucciato e schiacciato in una padella con un filo di olio, per 1-2 minuti a fiamma bassa. Aggiungete la zucca, un pizzico di sale e pepe e fatela insaporire per 3-4 minuti a fiamma più alta, mescolando spesso. Sfumate con il vino, poi aggiungete un po' di acqua bollente, il timo e fate cuocere con il coperchio per altri 15 minuti circa, a fiamma moderata, unendo altra acqua bollente, quando è necessario. Alla fine regolate di sale e spegnete.
- Sciacquate il riso. Fate bollire l'acqua prevista, salatela e cuocetevi il riso per circa 10 minuti con il coperchio, a fiamma bassa, senza mai girarlo.
- Quando il riso è pronto, spegnete il fuoco e aspettate che assorba l'acqua rimasta, quindi sgranatelo con una forchetta.
- Preparate il pesce. Lavate i filetti di persico sotto un filo di acqua, asciugateli e tagliate a pezzetti. Infarinateli leggermente e frigeteli in olio già caldo, pochi pezzi alla volta per non abbassare la temperatura ed evitare che ne assorbano troppo. Toglieteli e appoggiateli su carta assorbente, salateli e teneteli in caldo.
- Sbucciate la cipolla, tritatela finemente insieme allo zenzero e fateli appassire in un tegame con un fondo di olio, per 4-5 minuti a fiamma bassa. Unite il curry e fate soffriggere per meno di un minuto, facendo attenzione che non si bruci.
- Versate nel tegame il riso e la zucca cotta e lasciateli saltare per 1 minuto circa a fiamma vivace, sempre mischiando.
- Aggiungete il pesce fritto e fate insaporire tutto per pochi secondi mescolando con delicatezza. Spegnete e servite immediatamente.

Carla Marchetti