



CUCINA CON NOI!

Pilaf di riso al cardamomo con Soia Edamame in baccello

INGREDIENTI

250 g di riso a chicchi lunghi (Basmati, Thai o Patna)

250 g di Soia Edamame in Baccello Orogel

prezzemolo

acqua q.b.

sale q.b.

cipolla

4 baccelli di cardamomo

300 g di gamberi puliti



30



4



Media



Primi Piatti

Preparazione

1

Nella teglia da forno appassire in un cucchiaio di olio la cipolla tritata. Versare il riso misurandolo a tazze e i semi di cardamomo aperti. Tostare il riso per 1 minuto, quindi unire l'acqua in quantità doppia rispetto al volume del riso (utilizzare la stessa tazza per non sbagliare). Aggiungere il sale e porre in forno a 200 °C. Cuocere circa 10 minuti fino a quando l'acqua sarà stata tutta assorbita. Sfornare e lasciare raffreddare il riso senza mescolarlo.

2

Versare la Soia Edamame in Baccello surgelata in acqua bollente con un pizzico di sale. Coprire e cuocere per 2 minuti dalla ripresa dell'ebollizione.

3

Unire i calamari e cuocere per 3/4 minuti. Regolare di sale. Aggiungere il riso, tostarlo e sfumare con il vino bianco. Portare a cottura il risotto con del brodo di verdure o di pesce bollente.

4

In una padella con un poco d'olio cuocere i gamberi per 2-3 minuti.