



CUCINA CON NOI!

Riso basmati con cavolo verza e tofu al curry

Il riso è un ingrediente ad altissima digeribilità, per questo lo accompagniamo con il nostro Cavolo Verza naturalmente ricco di fibre e per un tocco occidentale ci aggiungiamo il tofu con il curry. Scopri questa semplice ma gustosa ricetta!

INGREDIENTI

160 g di riso basmati

1 cipolla dorata

200 g di Cavolo Verza Orogel

200 g di tofu

100 ml di latte di cocco

10 g semi di finocchio

2 cucchiaini di curry in polvere

semi di sesamo

olio EVO

sale e pepe

prezzemolo



30



2



Facile



Secondi Piatti



Padella

Preparazione

1

Cuocere il riso, scolare bene, oliare e lasciare intiepidire.

2

Tagliare a strisce sottili la cipolla e metterla in padella con un filo di olio e il curry. Rosolare bene e aggiungere il tofu tagliato a cubetti e il finocchietto. Dopo qualche minuto di doratura versare il cavolo verza surgelato.

3

Si possono aggiungere al curry verdure a piacere. Basta unirle al composto in base al tempo di cottura, prima quelle che ci mettono di più poi quelle più rapide così da ottenere una cottura omogenea.

4

Infine aggiungere il latte di cocco e far bollire a fuoco lento fino ad ottenere una crema. Servire in un piatto insieme al riso e qualche ciuffetto di prezzemolo.

