

Riso basmati integrale con gamberi al curry



Ingredienti

- 250 g riso basmati integrale
- 40 g porro tritato
- 1 cucchiaino curry
- fettine limone
- Sale Iposodico Iodato
- 400 g gamberi sgusciati
- 1/2 limone
- prezzemolo fresco
- 5 cucchiai **Olio Cuore**

- **Portata: Piatti unici**
- **Tempo: 15"**
- **Persone: 4**
- **Calorie: 150.25 Kcal**
- **Grassi: 5.63 g**

Preparazione

- Sciacquare il riso sotto l'acqua corrente. Lessare il riso in abbondante acqua salata per il tempo indicato sulla confezione.
- Nel frattempo, in una ciotola versare tre cucchiari di **Olio di Mais Cuore**, unire un cucchiaino di succo di limone e le scorzette dell'agrumo, poi emulsionare.



- Scolare il riso, passarlo sotto l'acqua fredda, scolarlo di nuovo e condirlo con l'emulsione d'olio e il prezzemolo tritato. Lasciare raffreddare.



- In una padella scaldare due cucchiaini di **Olio di Mais Cuore**, rosolarvi il porro tritato, poi unire i gamberi, alcuni interi, altri a pezzetti.



- Completare con il curry sciolto in poca acqua. Rosolare per 2-3 minuti e regolare di sale.



- Unire i gamberi al riso.
- Mescolare e porre in frigo a riposare per 20 minuti.
- Decorare con una foglia di prezzemolo, una fettina di limone e servire.



La ricetta è stata preparata con:



Olio di Mais