

FINTO RISO CINESE SALTATO

Ingredienti per 4 persone:

- 300 g di riso a chicchi lunghi,
- 3 cl di olio d'oliva extra-vergine,
- 1 frittata di 2 uova tagliata a striscioline sottili,
- 4 zucchine,
- 2 carote tagliate a listarelle sottili,
- 5 cipolle bianche,
- 1 spicchio di aglio,
- alcune gocce di salsa di soia,
- tabasco.

Cuocete il riso in abbondante acqua salata per non più di 10 minuti, passatelo subito in acqua fredda e lasciatelo raffreddare.

In una larga padella antiaderente (tipo wok) fate scaldare l'olio nel quale farete appassire a fuoco dolce le cipolle tagliate a fette sottili e l'aglio.

Dopo pochi minuti aggiungete la carne di pollo o la pancetta e fate rosolare bene.

Prima di ultimare la cottura della carne versate nella padella le zucchine e le carote, il dado, la salsa di soia e il tabasco.

Ultimata la cottura le verdure dovranno essere cotte ma risultare ancora croccanti.

Da ultimo aggiungete la frittata (2 uova sale grana farina latte burro per cuocerla).

A questo punto potete amalgamare il riso al composto e farlo saltare a fuoco vivace.

Dovrà risultare piuttosto secco e leggermente dorato.

Consigliato come piatto unico.

È buonissimo riscaldato perché diventata ancora più croccante.