

Ricetta antispreco: Riso fritto vegetariano



Semplice, delizioso e rispettoso dell'ambiente: il riso fritto vegetariano è un piatto versatile che rientra senza dubbio nella categoria «Contro lo spreco alimentare».

Avete cotto per sbaglio troppo riso? Fortunatamente, esiste una ricetta che risolve il problema: il riso fritto! È un piatto che deve essere preparato con il riso freddo e asciutto del giorno precedente. Se il riso è troppo fresco e umido, non avrà la consistenza tipica del popolare piatto asiatico.

Per quanto riguarda le verdure, potete aggiungere qualsiasi cosa abbiate in frigo, cioè tutti gli avanzi. Il riso fritto può essere servito come contorno o come piatto principale.

- 2½ cucchiaini di olio di arachidi od olio neutro
- 3 cipollotti ad anelli sottili, con le parti verdi e bianche separate
- 4 spicchi d'aglio, pressati
- 260 g di carote, pelate e tagliate alla julienne
- 180 g di piselli surgelati
- 180 g di mais in scatola
- 400 g di riso gelsomino del giorno precedente
- 3 cucchiaini di mirin
- 2 cucchiaini di salsa di soia
- 2 cucchiaini di salsa di soia scura (o altri 2 cucchiaini di salsa di soia normale)
- 1½ cucchiaini di olio di sesamo
- 6 uova
- Sale e pepe

1. Scaldare l'olio in un wok o in una padella grande con i bordi alti. Soffriggere la parte bianca dei cipollotti fino a quando non diventano trasparenti. Aggiungere l'aglio e continuare a soffriggere per 1 minuto.
2. Aggiungere le carote e cuocere a vapore per 3 minuti, quindi unire i piselli. Continuare a cuocere a vapore per minuti, finché le verdure non saranno cotte.
3. Aggiungere il mais, la parte verde dei cipollotti e il riso e condire con mirin, salsa di soia, salsa di soia scura e olio di sesamo. Soffriggere per 1 minuto e mezzo, finché il liquido non sarà evaporato.
4. Mettere da parte il riso e sbattere le uova nella padella per fare le uova strapazzate.
5. Mescolare le uova strapazzate con il riso e condire con sale e pepe.

circa 5

Tempo di preparazione : circa 45 minuti

Buffalo Cabernet Sauvignon



Rosso violaceo carico. Aromi di cassis e pepe nero, con una nota tostata e di vaniglia dall'affinamento in barrique. Risulta pieno al palato, con tannini morbidi e retrogusto lungo.

[Visualizzare nello Shop Vini](#)