






• Insalata calda di riso con curry e coda di rospo •

	45 minuti
	6-8 persone
	400 kcal per persona

INGREDIENTI

- 500 g di Grandiriso integrale Felix
- 220 g di piselli lessati
- 650 g di coda di rospo
- 85 g di mandorle a filetti
- 1 cucchiaio colmo di curry
- 100 ml di olio di oliva
- Sale e pepe

PREPARAZIONE

Lessate il riso, scolatelo ed asciugatelo. Poi tagliate il pesce a tocchetti e conditeli con sale e pepe e saltateli in padella con metà olio.

Nel frattempo in una padella antiaderente scaldate l'olio e saltate il riso per 5 minuti a fuoco vivo, aggiungete le mandorle ed il curry e continuate a spadellarlo per altri 5 minuti.

Aggiungete i piselli ed il pesce, continuate la cottura mescolando delicatamente per circa tre minuti. Infine servite immediatamente.



Insalata calda di riso Felix: ricco di minerali, fosforo, magnesio e potassio!

Il riso Felix è l'originario riso integrale a grande gemma di Grandi Riso: il suo chicco ricco di fibre, vitamina B6 e E è fonte naturale di benessere, gusto e felicità.

