

Riso saltato con verdure alla soia

Il **riso saltato con verdure alla soia** è un piatto derivato dalla cucina orientale che prevede di saltare del riso cotto a vapore con verdure e salsa di soia. Utilizzato come contorno a piatti di carne o di pesce, io lo trovo ottimo anche come piatto unico, leggero e ricco di sapore.

Come vedrete dalla ricetta, il **riso saltato con verdure alla soia** non utilizza sale nella preparazione delle verdure. L'unico insaporitore è infatti la salsa di soia, in genere sufficiente, ma regolatevi secondo il gusto personale. Io tendo sempre a salare poco le preparazioni.

INFORMAZIONI

- 2 persone
- **380Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **45 minuti**
- ricetta **vegetariana** e **vegan**
- ricetta **light**

INGREDIENTI

- 150 g di riso Thai
- Sale fino
- 50 g di carote
- 100 g di zucchine
- 50 g di germogli di soia
- 1 cipolla bianca di piccole dimensioni
- 2 cucchiaini di olio di semi di girasole
- 2 cucchiaini di salsa di soia

PREPARAZIONE

- Cuocere il riso a vapore con un pizzico di sale per 30 minuti, oppure lessarlo per 10 minuti in abbondante acqua salata. Ritirarlo e metterlo in una ciotola.
- Nel frattempo preparare le verdure.
- Pelare le carote, eliminare le estremità e tagliarle a listarelle sottili (julienne). Io solitamente utilizzo una grattugia da verdure a fori grossi.
- Lavare le zucchine, eliminare le estremità e tagliarle allo stesso modo delle carote.
- Sciacquare i germogli di soia.
- Spellare la cipolla e tritarla grossolanamente nel wok o in una padella antiaderente con l'olio.
- Portare sul fuoco e far soffriggere la cipolla a fiamma bassa finché non si sarà ben dorata.
- Alzare la fiamma, aggiungere le altre verdure e cuocere per 4-5 minuti a fiamma media, mescolando spesso. Le verdure devono appena intenerire senza però perdere croccantezza.
- Alzare la fiamma e aggiungere il riso.
- Saltare tutto a fiamma vivace per 2-3 minuti, girando continuamente con un cucchiaio di legno.
- Unire la salsa di soia ed amalgamare.
- Servire immediatamente.

STAGIONE

Marzo, aprile, maggio, giugno, luglio, agosto, settembre, ottobre

AUTORE

Ricetta realizzata da Barbara Farinelli. Fotografia di Giovanni Caprilli. Tutti i diritti riservati.

