

Le sfiziose ricette proposte e testate dalla nostra Emi, cuoca golosa ed esperta. Ottimi spunti e idee per trasformare gli ingredienti acquistati nelle nostre Botteghe in prelibatezze Eque e Solidali!



LE RICETTE DI EMI



Riso rosso al latte di cocco

Diffuso in diversi Paesi del mondo, il riso rosso cresce spesso allo stato selvatico in terreni argillosi. Il riso rosso Altromercato (hom mali jasmin) cresce in Thailandia nei terreni scarsi d'acqua, ove null'altro cresce. Ha chicco di dimensioni medio lunghe, profumo particolarmente aromatico e si caratterizza per il colore rosso brunito.

Caratteristiche: è integrale, dunque ricco di fibre e di sostanze nutritive, ha sapore dolce e una volta cotto, si conserva per più giorni. Ha un tempo di cottura di 30-35 minuti. È ottimo saltato con verdure, spezie e condimenti.

ingredienti e preparazione

PER DUE PERSONE

130 gr riso rosso thay Altromercato*
1 barattolo di latte di cocco*
sale un pizzico

TEMPO DI COTTURA
1 ora circa

STRUMENTI NECESSARI

padella antiaderente
ciotola
cucchiaino

Dopo aver tenuto in ammollo il riso rosso per almeno 4 ore (per eliminare una parte di acido fitico presente nei cereali integrali (L'acido fitico è la principale forma di deposito di fosforo in molti tessuti vegetali, specialmente nella crusca e nei semi. L'acido fitico non è digeribile per gli esseri umani, quindi non costituisce una fonte di inositolo o fosfato se mangiato direttamente. Inoltre rende inassorbibili alcuni importanti microelementi come zinco e ferro).

Mettete in una pentola il riso rosso con abbondante acqua. A partire da quando l'acqua inizia a bolire calcolare un tempo di cottura di 40 minuti circa e aggiungere un pizzico di sale prima di scolare il riso.

A questo punto in una padella antiaderente mettere il riso scolato e aggiungere un barattolo intero di latte di cocco. Mescolare il tutto fino a quando il latte di cocco non verrà completamente assorbito.

Il riso rosso la latte si può abbinare alla frutta fresca come anans fresco a fette* o mango*.

*prodotti reperibili nelle botteghe del commercio equo e solidale

Scopri le ricette di Emi
sul sito www.coopcolibri.it