

Bontà all'arancia

Riso con piselli e tacchino accompagnato da crema alle arance

🕒 Preparazione 5 minuti 🕒 Totale 15 minuti 4 porzioni

Ingredienti

○ 240 grammi di riso, tipo parboiled	○ 3 grammi di peperoncini piccanti
○ 400 grammi di bocconcini di tacchino (senza aggiunta di grassi o sale)	○ 4 cucchiaini da tavola di olio di oliva extravergine (36 g)
○ 200 grammi di piselli surgelati	○ 1 bicchiere grande di spremuta di arancia (300 g)
○ 50 grammi di cipolla, stufata (senza aggiunta di grasso e sale)	○ 1 cucchiaino da tè (raso) di sale da cucina (6 g)

Come preparare la ricetta

- 1
Cuocere il riso in abbondante acqua salata
- 2
In una padella far rosolare l'olio con cipolla e piselli fino ad una media cottura
- 3
Aggiungere il tacchino a bocconcini, il peperoncino e il succo d'arance
- 4
A 4 minuti dalla fine di cottura del riso, scolarlo e completare la cottura in padella con gli altri ingredienti
- 5
Servire con una fetta d'arancia tostata.