



CURRY DI CECI E RISO BASMATI

 3 porzioni

INGREDIENTI

- 160 grammi di riso basmati
- 360 grammi di ceci in scatola
- 150 grammi di latte di cocco
- 5 grammi di amido di mais (1 cucchiaino)
- 10 grammi di olio di oliva extravergine
- 1-2 scalogni
- q.b di: basilico, curry, paprica, cannella, pepe
- q.b di sale da cucina

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Cuocete il riso in acqua leggermente salata per almeno una decina di minuti, seguendo le indicazioni della confezione.
- 2° Fate imbiondire in una padella, nel frattempo, lo scalogno tritato con un cucchiaino d'olio e una spolverata di curry, cannella, paprica e pepe.
- 3° Unite, quindi, il latte di cocco, l'amido di mais, i ceci e proseguite per circa 5 minuti o fino a quando il curry si sarà addensato.
- 4° Componete i piatti contornando il riso con il curry di ceci e completate con qualche foglia di basilico.
- 5° Fonte: www.cucinaturale.it

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

| | PER 100 g | PER PORZIONE (262 g) | % AR |
|------------------|-----------|----------------------|------|
| ENERGIA | 158 kcal | 414 kcal | 21 % |
| PROTEINE | 4 g | 12 g | 23 % |
| CARBOIDRATI | 22 g | 57 g | 22 % |
| ZUCCHERI | 2 g | 4 g | 5 % |
| LIPIDI | 6 g | 17 g | 24 % |
| GRASSI SATURI | 4 g | 10 g | 51 % |
| FIBRE ALIMENTARI | 4 g | 11 g | 44 % |
| SODIO | 207 mg | 544 mg | 23 % |