

## RISO AL CURRY CON VERDURE

Ottima variante alla solita pasta al forno, con un tocco di sapore orientale.

### Healthy perché?

Questa variante al normale riso al curry, oltre ad essere senza glutine, non prevede nella sua preparazione l'uso di latticini né di carne; il curry è un mix di spezie noto per le sue proprietà digestive nonché antinfiammatorie ed antiossidanti.

### Ingredienti

Per sei/otto persone:

- Circa 500 g di riso (noi abbiamo usato il "Vialone nano" ma la ricetta si presta anche ad altri tipi di riso)
- 3 peperoni
- 1 porro
- 2 carote
- Sale qb
- Olio evo qb
- circa 500 g di Farina di riso
- 100 mL di panna vegetale senza glutine
- Curry qb
- Circa 1000 mL di Latte vegetale senza glutine

Tempo necessario: 1 ora

Costo: Circa 10 €



### Procedimento

Tosta il riso in una pentola abbastanza alta con poco olio, dopo un paio di minuti aggiungi l'acqua (circa 500 mL) e chiudi la pentola con il coperchio mescolando di tanto in tanto; taglia il porro, le carote ed i peperoni e falli cuocere a parteaggiustando di sale.

Quando le verdure sono cotte prepara la crema al curry: in un'altra pentola, sempre dai bordi abbastanza alti, unisci la farina (250 g) con una discreta quantità d'olio e di panna vegetale;

quando il composto diviene compatto, incorpora lentamente il latte continuando a mescolare finché la salsa diviene fluida; aggiungi il curry, il sale e la rimanente quantità di

farina, facendo attenzione a non creare grumi; per ottenere un risultato migliore frulla il



composto ormai divenuto cremoso con un frullatore ad immersione.  
Quando il riso è cotto mettilo in una pirofila oliata creando un primo strato, cospargilo con un po' salsa e creane un secondo con le verdure preparate in precedenza; ripeti l'operazione fino ad arrivare ad un centimetro dalla fine del bordo: questo spazio va riempito con la salsa di curry rimanente.  
Metti la pirofila in forno pre-riscaldato a 200 °C per 25 minuti.