

RISO AL CURRY THAILANDESE

Ingredienti per 4 persone:

- 250 g di riso thailandese,
- 4 scalogni,
- 300 g di carote novelle,
- 1 gambo di sedano tenero,
- 1 zucchina novella,
- 2 mele piccole,
- 8 foglie verdi di insalata lattuga,
- 1 cipollotto novello,
- 1 fetta di pancarrè,
- curry,
- 1 ciuffo di prezzemolo,
- 1 filo di olio d'oliva,
- sale,
- pepe nero.

Mondate le verdure.

Lessate le carote e riducete a pezzi la zucchina e il sedano.

Tritate finemente uno scalogno.

Scolate le carote e riducetele a purea, nel mixer, con il pane sbriciolato.

Incorporate alla purea di carote il sedano, la zucchina, lo scalogno e il prezzemolo tritati, aggiustate di sale, pepate e profumate il composto con mezzo cucchiaino di curry.

Formate 8 polpette e avvolgetele nelle foglie di lattuga sbollentata.

Legatele con una foglia di cipollotto (sbollentatelo, così è più flessibile) e cuocete le polpette a vapore per 15 minuti.

Sbucciate le mele, eliminate il torsolo e tagliatele a pezzetti.

Sbucciate gli scalogni rimasti e affettateli.

Lessate il riso in acqua poco salata per 12 minuti circa.

Passate in padella, con un filo d'olio d'oliva, gli scalogni e i pezzetti di mela.

Aggiungete un cucchiaino di curry, salate e cuocete per qualche minuto.

Unite il riso sciolto, mescolate e rosolate ancora qualche istante a fiamma vivace.

Servite ben caldo accompagnando con le polpette.