

# Biryani di verdure



Il biryani è una gustosa ricetta tipica indiana a base di riso. In questo caso proposta in una variante vegetariana molto saporita e appetitosa.

## Ingredienti per 4 persone

1 carota pelata e tagliata a cubetti	1 pizzico di curcuma
1 patata pelata e tagliata a cubetti	225 gr. riso Basmati cotto
1/2 peperone verde tagliato a dadini	1 cipolla tritata
1/2 peperone rosso tagliato a dadini	1 cucchiaio di anacardi
1 manciata di fagiolini tritati	1/2 cucchiaio di cumino
50 gr. di piselli	1/2 cucchiaio di peperoncino piccante
1 cucchiaio di concentrato di pomodoro	yogurt bianco
1 cucchiaio di Garam Masala	

## PREPARAZIONE

- 1.) Preriscaldate il forno a 170 gradi.
- 2.) Sbollentate tutte le verdure (carota, patata, peperoni, fagiolini e piselli) in una pentola di acqua bollente per 3 o 4 minuti.
- 3.) Scolate il tutto ed unitevi il concentrato di pomodoro, il garam masala e la curcuma e mescolate bene.
- 4.) Mettete metà del riso in una pirofila, poi sopra distribuitevi uniformemente le verdure, ed infine ricoprite con il riso avanzato stendendolo sempre uniformemente.
- 5.) Spolverate il tutto con la cipolla tritata, gli anacardi, il cumino e il peperoncino in polvere.
- 6.) Coprite al pirofila con un foglio di alluminio e cuocete nel forno per 15 minuti.
- 7.) Servite accompagnando questo piatto unico vegetariano con dello yogurt.
- 8.) A piacere potete preparare il biryani in pirofile individuali e/o disporre le verdure in modo decorativo.

Come condimento suggeriamo salse varie a base di peperoncino, zenzero, aglio, coriandolo e menta.

# Biryani di verdure



## SUGGERIMENTI INGREDIENTI



3312 ITS COLOMBO  
Curcuma in polvere  
100 gr.



0351 TRS  
Cumino in polvere  
100 gr.



0351 ITS  
Semi di cumino  
100 gr.



0348 TRS  
Coriandolo in polvere  
100 gr.



1550 ITS COLOMBO  
Peperoncino in polvere  
100 gr.



0572 ITS  
Cardamomo verde  
50 gr.



0083 ITS  
Cardamomo Nero  
50 gr.



2146 ITS  
Anarcadi  
100 gr.



1427 ITS COLOMBO  
Bastoncini di Cannella  
50 g.



4171 TRS  
Chiodi di garofano  
50 gr.



0667 ITS  
Foglio di alloro  
20 gr.



4063 ITS  
Zafferano  
50 g



3823 ITS  
Crema di aglio  
e zenzero  
300 gr



3228 SATKAR  
Basmati Rice  
1 kg.



3336 Its  
Basmati Rice  
1 kg.



3682 Satkar Brown  
Basmati Rice  
1 kg.



0315 HEERA  
Burro chiarificato  
1 kg.



3828 ITS Salsa di menta  
e coriandolo  
300 gr.

## SUGGERIMENTI BEVANDE



3619 KAMASUTRA  
Birra  
66 ml.



2609 KAMASUTRA  
Birra  
33 ml.



1714 KAMASUTRA  
Red Wine Shiraz  
750 ml



1585 KAMASUTRA  
Red Cabernet  
Sauvignon  
750 ml



1528 KAMASUTRA  
Sauvignon Blanc  
750 ml



4039 DABUR REAL  
Succo di mango verde  
1 lt.



4038 DABUR REAL  
Masala Guava succo  
di frutta  
1 lt.



4036 DABUR REAL  
Succo di guava rossa  
1 lt.



4037 DABUR REAL  
Succo di frutta litchi  
1 lt.



4035 DABUR REAL  
Succo di frutta mango  
1 lt.