

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.