Centro Tutela Consumatori Utenti
Finanziato dal MIMIT D.D. 12 maggio 2025

info@verbraucherzentrale.it

Verdure wok con carne e riso

Carne e prodotti a base di carne
Per utilizzare gli avanzi di arrosto (della domenica)
Piatti cotti in padella
Ricetta basata su un'idea del Centro Tutela Consumatori Utenti

Ingredienti:

- riso jasmine o basmati
- 1 cipolla piccola
- ad lib. 1 spicchio d'aglio
- un po' di zenzero fresco
- varie verdure di stagione (per esempio broccoli, carote, sedano, zucchine)
- arrosto freddo (cotto)
- olio per friggere
- sale
- pepe
- ad lib. salsa di soia biologica

Preparazione:

Sciacquate bene il riso sotto l'acqua corrente utilizzando un setaccio, portatelo a ebollizione in una casseruola con il doppio dell'acqua (2 tazze d'acqua per 1 tazza di riso) e cuocetelo al dente. Nel frattempo, tritate finemente la cipolla, l'aglio e lo zenzero. Tagliate le verdure a dadini o a striscioline e anche l'arrosto a strisce sottili. A cottura ultimata, mettete il riso in un setaccio, sciacquatelo sotto l'acqua fredda e poi scolatelo bene. Scaldate dell'olio in un wok e soffriggete brevemente la cipolla, l'aglio e lo zenzero. Aggiungete i pezzi di verdura e le strisce di carne e fate saltare il tutto nel wok. Condite con sale, pepe e salsa di soia a piacere. Infine, aggiungete il riso cotto e fatelo rosolare brevemente. Servite il piatto il prima possibile.

Tempo di preparazione: ca. 30 minuti.

Suggerimento: il wok dovrebbe essere bello caldo, in modo che basti far saltare brevemente gli ingredienti in padella. Pertanto, è importante tagliare in anticipo tutti gli ingredienti necessari e averli pronti a portata di mano. In alternativa al wok, può essere utilizzata anche una padella antiaderente di qualità, ma non deve essere riscaldata troppo.