

Riso Thai integrale all'orientale

Ecco una nuova ricetta equosolidale per voi!

INGREDIENTI PER 4 PERSONE:

- 350 gr di riso
- 1 zucchina
- 1 carota
- 1/2 scalogno
- Olio EVO qb
- Salsa di soia qb
- Sale e pepe

Bollire il riso in abbondante acqua salata. Nel frattempo soffriggere lo scalogno e aggiungere carota e zucchina grattugiate a fiammifero, aggiustare di sale e pepe.

Aggiungere due cucchiaini di salsa di soia e lasciare sul fuoco per 5 minuti.

Quando pronto, scolare il riso e far saltare con le verdure aggiungendo altra salsa di soia a piacere. Impiattare.