

Buddha bowl con verdure estive

TEMPO DI
PREPARAZIONE
15'

TEMPO DI
COTTURA 45 MINUTI
o 10' in pentola a
pressione

Fai il pieno di vitamine e minerali con questo piatto unico perfetto per la tua estate: colorato, sano, fresco e super saziante

INGREDIENTI

PER UNA BOWL

40 g di riso venere
mezzo peperone colorato
4 pomodorini gialli o rossi
misticanza
100 g di primosale o tofu

PER CONDIRE

sale, olio EVO e semi misti

VARIANTI GUSTOSE

Divertiti a sostituire il cereale con quello che preferisci e a guarnire con carote fresche, cetrioli o qualsiasi altra verdura di stagione ti venga in mente, cambierai gusti, sapori e colori per una piatto sempre nuovo.

CURIOSITÀ E SALUTE

Le Buddha bowl sono preparazioni monoporzioni in cui gli ingredienti non vengono già mescolati come nelle nostre insalatone "all'italiana", ma vengono disposti in modo "artistico" curando l'estetica della presentazione.

CUCINIAMO!

PASSO 1

Lava il riso e mettilo a cuocere in acqua salata bollente per il tempo indicato sulla confezione. Se, come me, hai fretta usa la pentola a pressione tradizionale o elettrica e cuoci per 1/3 del tempo indicato. Nel frattempo prepara la verdura: lava pomodori e peperoni e insalata. Taglia i peperoni a listarelle e i pomodorini a metà.

PASSO 2

Non appena il riso sarà cotto, scolalo e raffreddalo sotto un getto di acqua fredda in modo da "fermare" la cottura.

PASSO 3

A questo punto sei pront* per assemblare la tua bowl. Aggiungi tutti gli ingredienti divertendoti a creare contrasti di colore e gusta irrorando con un filo di olio EVO e un pizzico di sale. Ammessi semi di sesamo, girasole o lino per completare il piatto e dare una maggior croccantezza

Buon appetito!