# Riso basmati al wok con tonno e zucca

Tempo: 30 min  Difficolta': 1  Prodotto: Tonno all'olio Extra Vergine di Oliva

Ingredienti per quattro persone

- 350 g di riso basmati
- 1 spicchio di zucca
- 2 confezioni di Tonno Rio Mare all'Olio Extravergine d'Oliva da 80 g
- 2 cipollotti freschi
- 1 spicchio d'aglio
- 1/2 peperoncino piccante
- sale
- pepe bianco

Procedimento

Rosolare nel wok, con qualche cucchiaio d'olio, l'aglio, i cipollotti (tenere da parte i gambi) e il peperoncino tritati; aggiungere la zucca tagliata a dadini, salare e cuocere a fuoco medio, aiutandosi con un filo d'acqua.
Versare il riso in mezzo litro d'acqua salata bollente, abbassare la fiamma, aggiungere un cucchiaio d'olio e continuare la cottura fino a che il basmati non sia al dente (l'acqua sara' assorbita completamente).

Una volta cotto, saltare il riso in padella con la zucca, unire una parte del tonno sgocciolato e lasciar insaporire bene.
Mise en place:

Porzionare il riso nei piatti, distribuendo il tonno rimanente. Finire con un giro d'olio, una macinata di pepe bianco e una spolverata dei gambi di cipollotto tritati.


All rights reserved. - © 2012 BOLTON ALIMENTARI S.p.A.
P. IVA 00197980139

Il consiglio dello Chef

Il cipollotto e' un ottimo ingrediente in cucina, sia per il gusto piu' delicato rispetto a quello della cipolla, sia perche', nei vari strati di colore, assume diverse sfumature di sapore. La parte verde del gambo non va buttata, ma solo pulita e mondata delle parti piu' dure, ed e' proprio la parte dal sentore piu' vegetale, che puo' aggiungere un tocco in piu', se aggiunta cruda ai piatti, come in questa ricetta.


All rights reserved. - © 2012 BOLTON ALIMENTARI S.p.A.
P. IVA 00197980139