



allo spreco alimentare



Gettare meno si può!

Le buone ricette con gli avanzi

Riso fritto all'indonesiana

Resti di riso e di verdura con un tocco esotico.

Tempo di preparazione: un quarto d'ora circa



Ingredienti

Per 4 persone:

- 400 g circa di verdure crude miste o resti di verdure cotte completati con cipollotti e eventualmente piselli surgelati (p.es. carote, porri, broccoli, peperoni, ecc.)
- 1 c di olio
- 4 tazze circa di resti di riso cotto
- 2 c di salsa di soia
- Sambal Oelek (salsa piccante)
- 4-8 uova
- 4 c circa di noci di acagiù
- ev. 4 c di noce di cocco macinata

Preparazione

Tagliare la verdura a pezzetti e riscaldare (o cuocere nel caso della verdura cruda) in una pentola.

Quando la verdura è pronta (quasi cotta), aggiungere il riso e il resto di verdura già cotta e far saltare per qualche minuto.

Condire con salsa di soia e un po' di Sambal Oelek.

Preparare le uova al tegame (all'occhio di bue) o una omelette.

Grigliare nel microonde le noci di acagiù e le noci di cocco, circa un minuto ciascuno. Mischiare e, se necessario, far grigliare ancora un po'.

Servire il riso con le verdure spolverati con le noci e accompagnati da uno o due uova. Condire con Sambal Oelek secondo i gusti.

Il riso fritto all'indonesiana può essere servito con insalata, pomodori o cocomeri per contrastare il sapore piccante del piatto.