

Ricette vegane equilibrate

Spadellata di riso con broccoli e fagioli



Valori nutrizionali per una

Energia	655 kcal
Proteine	32 g
Grassi	17 g
Carboidrati	81 g



Ricette vegane equilibrate

Spadellata di riso con broccoli e fagioli

4 Persone

Ingredienti

200 g Riso
2 C Olio vegetale (Oliva o colza)
2 Cipolle tritate fini
800 g Broccoli a pezzi piccoli
600 g Fagioli rossi (cotti o in barattolo)
4 C Curry
Sale e pepe

Garnitura

4 C Noci di Acagiù



Preparazione

1. Cuocere il riso come da imballaggio.
2. In una padella soffriggere la cipolla con il curry.
3. Aggiungere i broccoli e sfumare con un po' d'acqua. Mettere il coperchio e lasciare a vapore per un paio di minuti.
4. Appena i broccoli si sono ammorbiditi, aggiungere i fagioli e far scaldare tutto insieme.
5. Aggiungere il riso e amalgamare bene il tutto.