Frittattina di spaghetti di riso con verza e pollo al curry

TEMPO	40 minuti
INGREDIENTI	11 articoli
PER	1 porzioni

Frittatina di spaghetti di riso con verza piccante e pollo al curry

INGREDIENTI

- 100g vermicelli di riso Suzi Wan
- 100g zucchine
- 1 uova grande
- 70g carote
- 200g verza
- 100 ml latte di cocco Suzi Wan
- 100 ml acqua
- 200g bocconcini di pollo
- 3 spicchi d’aglio
- 1 peperoncino fresco
- 1 cucchiaio di curry;
- 1 cucchiaio di Farina
- Zenzero fresco q.b.
- Salsa di soia q.b.
- Prezzemolo q.b.
- Sale q.b.
- Olio q.b.
- Pepe q.b.

PREPARAZIONE

1. Per la frittata di spaghetti di riso: Cuocere per 3 minuti gli spaghetti di riso in acqua bollente quindi scolare, trasferire in acqua fredda e tenere da parte; In una padella soffriggere carote e zucchine tagliate a brunoise insieme ad uno spicchio di aglio quindi aggiungere la salsa di soia e il prezzemolo e lasciare insaporire;
2. In una ciotola sbattere l'uovo e aggiungere gli spaghetti ben scolati dall'acqua e le verdure; Regolare di sale e pepe quindi trasferire il composto in padella e cuocere per qualche minuto come una frittata;
3. Per la verza; Tagliare la verza a listarelle sottili; In una padella soffriggere uno spicchio di aglio con il peperoncino e un filo di olio quindi aggiungere la verza; Stufare con coperchio per qualche minuto fino a quando risulterà cotta, ma ancora croccante; Regolare di sale e tenere da parte;
4. Per il pollo al curry: Passare i bocconcini di pollo nella farina e nel curry, leggermente salati, mescolati insieme; In una padella soffriggere il pollo insieme ad uno spicchio di aglio e alla radice di zenzero;
5. Quando avrà iniziato a formarsi una bella crosticina aggiungere l'acqua e il latte di cocco, regolare di sale e terminare la cottura del pollo;
6. Per la composizione del piatto: In un piatto adagiare la frittata di spaghetti di riso, leggermente riscaldata se necessario; Sovrapporre il pollo al curry e la verza; Guarnire con prezzemolo.

Prodotti suzi wan® associati



Cheesecake ai frutti di bosco e latte di cocco

TEMPO

30 min

INGREDIENTI

9 articoli

Vermicelli di riso con pomodorini, favette e fiori di zucca

TEMPO

40 min

INGREDIENTI

8 articoli

Bowl con vermicelli di soia alle verdure e gamberi

TEMPO

25 min

INGREDIENTI

9 articoli

Tiramisu alla crema di cocco e cioccolato bianco

TEMPO

30 min

INGREDIENTI

8 articoli

Altre ricette simili



Cheesecake ai frutti di bosco e latte di cocco

TEMPO

30 min

INGREDIENTI

9 articoli

Vermicelli di riso con pomodorini, favette e fiori di zucca

TEMPO

40 min

INGREDIENTI

8 articoli

Bowl con vermicelli di soia alle verdure e gamberi

TEMPO

25 min

INGREDIENTI

9 articoli

Tiramisu alla crema di cocco e cioccolato bianco

TEMPO

30 min

INGREDIENTI

8 articoli

Source URL:
https://it.suziwan.com/fork-and-chopsticks/frittattina-di-spaghetti-di-riso-con-verza-e-pollo-al-curry