

RISO INTEGRALE COI GERMOGLI DI LUPPOLO

due pugni di riso integrale
mezzo cucchiaino di curry dolce
un cucchiaino di salsa di soia

un mazzetto di germogli di luppolo (bruscandoli, luertis)
uno spicchio d'aglio
un pezzetto di zenzero fresco
un pizzico di sale
semi di finocchio pestati

semi di zucca tostati

Tutti gli ingredienti che ho usato sono biologici.

Il riso lo cuocio sempre nel solito modo: riempio per metà la pentola di ghisa di acqua, al bollore butto 2/3 pugni di riso e cuocio fino ad assorbimento a fuoco basso, un'oretta. In questo caso alla fine ho aggiunto la salsa di soia e il curry.

Nel frattempo ho scaldato nell'wok dell'olio con l'aglio e lo zenzero grattati con la grattugina di ceramica, ho unito i germogli tagliati a pezzetti, salato, aggiunto i semi di finocchio (li pesto nel suribachi perchè sono un po' legnosi) e un mestolino di acqua di cottura del riso, ho cotto pochi minuti, i germogli non si devono spappolare.

Quando il riso è stato cotto l'ho aggiunto nell'wok al condimento, amalgamato bene e servito con i semi di zucca.

