Padellata di riso rosso con pollo e champignon

Un primo piatto anti-colesterolo.

Con la ricetta sana di oggi vi offriamo l'occasione di scoprire il sapore e le proprietà del riso rosso.

La **fermentazione del comune riso bianco** tramite il lievito rosso Monascus purpureus dà vita a questa particolare varietà di riso che, proprio grazie al lievito, è conosciuta da tempi remoti nella **medicina cinese** per la sua capacità di normalizzare il livello di colesterolemia totale.

Difficoltà: facile
Costo: basso
Tempo di preparazione: 10 minuti
Tempo di cottura: 30 minuti

Ingredienti
(per 4 persone)

300 g di riso rosso
300 g di funghi champignon
4 fettine di petto di pollo
1,5 l di brodo vegetale o di acqua
mezza cipolla
olio extravergine di oliva
sale e pepe

Procedimento

1. Lessare il riso in acqua salata per circa 20 minuti.
2. Pulire e tagliare i funghi a fettine. Cuocerli in padella con un filo di olio e acqua per 10 minuti. Salare e pepare.
3. Rosolare il pollo tagliato a piccoli pezzi, bagnare con dell'acqua o del brodo vegetale e aggiungere la cipolla tritata. Cuocere per 5 minuti.
4. Scolare il riso rosso e saltare con il pollo e i funghi. Aggiungere un filo di olio extravergine di oliva.