

## Piatto unico con verdure, pollo al cartoccio e riso rosso

*Gusta questo ricco piatto unico dai bei colori autunnali che ti regala tanti nutrienti buoni per il tuo organismo.*



Aggiungi un tocco di colore alle giornate autunnali più grigie grazie a questo **piatto unico** con cavolfiore, zucca, pollo al curry e riso rosso. Il mix di tonalità calde e di gusti genuini ti coccolerà forchettata dopo forchettata.

**Difficoltà: bassa**

**Costo: basso**

**Preparazione: 20 min. + 20 min. di cottura**

### Ingredienti (per 1 piatto unico)

100 g di cavolfiore

100 g di zucca

**il succo di mezza arancia Passo dopo Passo Despar**

1 rametto di timo fresco

**80 g di petto di pollo Passo dopo Passo Despar**

**mezzo cucchiaino di curry Despar**

1 rametto di rosmarino

60 g di riso rosso

**il succo di mezzo limone Passo dopo Passo Despar**

**2 cucchiaini di olio extra vergine di oliva Bio, Logico Despar**

1 cucchiaino di gomasio alle erbe

un pizzico di sale marino integrale e di pepe nero

### Procedimento

1. Monda il cavolfiore, sbuccia la zucca e taglia entrambi a pezzettoni.
2. Aromatizza le verdure con il timo, il succo d'arancia e un cucchiaio d'olio. Insaporisci con sale marino integrale e pepe.
3. Versa la verdura in un foglio di carta da forno e richiudila a formare un cartoccio.
4. Taglia il pollo a striscioline e condisci con il curry, un cucchiaio di olio e il rosmarino.
5. Metti anch'esso in un cartoccio e cuoci assieme alle verdure in forno già caldo a 160° C per 20 minuti.
6. Nel frattempo cuoci il riso come da indicazioni riportate sulla confezione, aggiungendo all'acqua di cottura il succo di mezzo limone.
7. Una volta cotti tutti gli ingredienti, disponili in un'insalatiera e insaporisci con il gomasio alle erbe.