Piatto unico: carciofi alla greca, riso thai con emulsione al lime, uova strapazzate con frutta secca

Porta in tavola i sapori dell'inverno con questo gustoso piatto unico. È facile e veloce da preparare ed è perfetto per un pranzo completo in ufficio.

Fai il **giro del mondo in un solo piatto**… unico ovviamente!
Inizia dall'Italia con dei gustosi **carciofi**, spostati, poi in Grecia per le olive taggiasche e le erbe aromatiche. Dall'Europa fai un salto in Thailandia per gustare un buon **riso thai** accompagnato da un'emulsione di lime e una capatina in Borgogna, a Digione per la famosa senape. Con le **uova strapazzate e frutta secca** si torna nel Mediterraneo, a gustare mandorle e pinoli.
Se poi tutto questo viaggiare ti ha stancato, usa le foglie avanzate del carciofo per un caldo infuso purificante.

Buon viaggio e buon appetito!

Difficoltà: bassa
Costo: basso
Preparazione: 20 min.

Carciofi alla greca
Ingredienti
(per 1 piatto unico)

2 carciofi
8 olive taggiasche Despar Premium
1/4 di cipolla di Tropea
1 rametto di timo
1 bacca di coriandolo
1 cucchiaio di olio extra vergine di oliva Bio,Logico Despar
Un pizzico di sale marino integrale e di pepe nero

Procedimento
1. Monda e lava i carciofi, tagliali a metà e privali della barba interna.
2. Taglia a rondelle sottili la cipolla e metti a cuocere in padella antiaderente con un cucchiaio di olio, i carciofi, la cipolla e le olive taggiasche. Aggiungi un mestolo di acqua, il timo sfogliato, la bacca di coriandolo, pepe e sale.
3. Copri la padella e cuoci a fuoco basso per 15 minuti.

Riso thai con emulsione al lime
Ingredienti
(per 1 piatto unico)

80 g di riso thai (preferibilmente integrale)

160 g di olio di semi di sesamo
50 g di succo di lime
40 g di bevanda di soia Despar Vital
20 g di aceto di mele
10 g di senape di Digione
40 g di acqua naturale

Procedimento
1. Cuoci il riso seguendo le indicazioni riportate sulla confezione.
2. Prepara l'emulsione al lime: metti tutti gli ingredienti (olio, succo di lime, bevanda di soia, aceto di mele, senape, acqua) in una ciotola capiente e poi frulla tutto con un frullatore a immersione finché non risulta una salsa omogenea, con cui condire il riso.

Uova strapazzate con frutta secca
Ingredienti
(per 1 piatto unico)

2 uova Passo dopo Passo Despar
1 cucchiaio misto di noci, mandorle e pinoli Bio,Logico Despar
Un pizzico di gomasio alle erbe

Procedimento
1. In una padella antiaderente rompi le uova, aggiungi un cucchiaio di acqua e la frutta secca tritata grossolanamente.
2. Cuoci a fuoco basso sbattendo le uova continuamente per 4 minuti.
3. A cottura ultimata, aggiungi un pizzico di gomasio.