

Calamari, peperoni e riso basmati alle mandorle

Calamari, peperoni e riso basmati alle mandorle è il piatto che ti proponiamo oggi. Scopri quali sono tutti gli ingredienti e come prepararlo al meglio.



L'estate sta finendo, ma non la voglia di colorare la nostra tavola con gustosi piatti, tutti realizzati con ingredienti di stagione. La ricetta che ti proponiamo oggi prevede **calamari "fritti" in padella, peperoni spadellati e riso basmati alle mandorle, basilico e menta**. È un perfetto **piatto unico completo** che puoi preparare per un pranzo o una cena a casa o ovunque tu vada. Regala tanto sapore, gusto e benessere.

Difficoltà: bassa

Costo: basso

Tempo di preparazione: 40 min.

Ingredienti per 2 piatti unici

200 g di peperoni

100 g di riso basmati

100 g di calamari

20 g di mandorle sgusciate Bio, Logico Despar

5-6 foglie di menta fresca

5-6 foglie di basilico fresco

20 g di pangrattato

Sale integrale q.b.

Olio extra vergine di oliva 100% italiano Despar Premium q.b.

Procedimento

1. Metti il riso in un colino a maglie fini e sciacqualo sotto acqua corrente quindi mettilo in un pentolino insieme a 250 ml di acqua naturale e $\frac{1}{4}$ cucchiaino di sale. Fai prendere il bollore, abbassa la fiamma copri con un coperchio e fai cuocere senza mai girarlo fino a quando l'acqua non si sarà assorbita completamente, circa 12-15 minuti. Tieni da parte.
2. Lava i peperoni, puliscili tagliandoli a metà e privandoli dei semi e delle venature interne. Tagliali a tocchetti. In una padella antiaderente metti un cucchiaino di olio e i peperoni. Salali e cuoci a fuoco vivo per 6-7 minuti girandoli spesso. Devono rimanere al dente. Tieni da parte.
3. Pulisci i calamari e tagliali a striscette ottenendo degli anelli. Impanali nel pangrattato. Scalda un cucchiaino di olio in una padella antiaderente e, quando è caldo, aggiungi il pesce. Sala. Cuoci per 6 minuti a fuoco medio girandoli di tanto in tanto.
4. Nel frattempo in una padella antiaderente metti due cucchiaini di olio e le mandorle tritate al coltello, fai tostare leggermente a fuoco basso e dopo due minuti aggiungi il riso sgranato e fai saltare per 6-7 minuti a fuoco medio alto per renderlo croccante. Spegni il fuoco. Trita al coltello basilico e menta e aggiungili al riso.
5. Impiatta: dividi il riso tra i due piatti, aggiungi poi i calamari e concludi con i peperoni.