

Riso rosso con cicoria, calamari e pomodori secchi

Il riso rosso con cicoria, calamari e pomodori secchi è un piatto unico molto semplice da preparare. Scopri come realizzarlo con la nostra ricetta.



Oggi ti proponiamo una ricetta di un **piatto unico** piuttosto semplice da realizzare, **nutriente** e molto **gustoso**.

È una ricetta ben equilibrata, perfetta da portare in **ufficio** per il pranzo, oppure potete prepararla per un pranzo informale tra **amici** o una gita **fuori porta**.

Se non ami il gusto amarognolo della cicoria, la puoi sostituire con le bietole o gli spinaci.

Difficoltà: bassa

Costo: medio

Tempo di preparazione: 35 min.

Ingredienti

(per 1 piatto unico)

240 g di riso rosso integrale Despar Premium

500 g di cicoria catalogna

500 g di calamari piccoli già puliti

2 spicchi di aglio

1 piccolo peperoncino secco

8 pomodorini secchi sott'olio Despar Premium

100 ml di vino bianco Despar

1 limone non trattato Bio, Logico Despar

Olio extravergine di oliva q.b.

Un pizzico di sale

Procedimento

1. Cuoci il riso in acqua bollente leggermente salata per circa 25-30 minuti; scola il riso e lascialo intiepidire.
2. Prepara gli altri ingredienti: lava la cicoria sotto acqua corrente, dividila in pezzi non troppo grandi e cuocila in abbondante acqua bollente per circa 10 minuti. Scolala e tienila da parte.
3. Versa qualche cucchiaino di olio in una padella antiaderente con uno spicchio di aglio in camicia e il peperoncino, aggiungi la cicoria cotta e lasciala insaporire 8-10 minuti aggiustando di sale solo se necessario.
4. Taglia a rondelle i calamari e asciugali bene con carta da cucina. Versa in una padella antiaderente uno spicchio di aglio in camicia e 3-4 cucchiaini di olio; quando l'olio è caldo aggiungi i calamari e lasciali rosolare. Regola con poco sale e pepe, aggiungi il vino e lascia cuocere a fiamma bassa circa 10 minuti, o finché saranno cotti.
5. Togli l'aglio dalla padella con i calamari, aggiungi il riso precedentemente cotto, la cicoria e completa con i pomodori secchi tagliati finemente.
6. Lascia insaporire qualche minuto e completa con la scorza grattugiata del limone.