

## Cozze al curry e latte di cocco, riso rosso e broccolo romanesco alla senape

Per una soluzione di piatto unico gourmet e a base di pesce, prova le nostre cozze al curry con riso rosso e broccolo!



Una versione di **piatto unico gourmet**? È possibile con la proposta di oggi, una ricetta preparata con le cozze e una verdura di stagione invernale: **cozze al curry e latte di cocco, riso rosso e broccolo romanesco alla senape**. Sorprendi i tuoi ospiti con una ricetta gustosa, originale e colorata! Adatta ai nostri amici **celiaci** e **intolleranti al lattosio**. Se non sei un amante dei molluschi, puoi sostituire questo ingrediente con la carne o un legume.

**Difficoltà: facile**

**Costo: medio**

**Tempo di preparazione: 40 min.**

### Ingredienti (per 2 persone)

400 g di cozze (lavate e private del bisso)  
125 g di latte di cocco non zuccherato  
**1 cucchiaino di curry in polvere Despar**  
**160 g di riso rosso integrale Despar Premium**  
400 g di cime di broccolo romanesco  
Mezzo lime  
1 cucchiaino di senape  
4 cucchiaini di olio extra vergine di oliva  
1 spicchio di aglio  
1 cucchiaio di prezzemolo tritato  
**1 cucchiaio di semi oleosi misti Despar Vital**  
2 pizzichi di sale

### Preparazione

1. Sciacqua il riso sotto l'acqua per eliminare eventuali impurità e cuocilo come da indicazioni riportate sulla confezione.
2. Cuoci per circa 15 minuti le cime di broccolo in un cestello forato sfruttando il vapore emesso per la cottura del riso.
3. In una pentola dai bordi alti riunisci l'aglio sbucciato, due cucchiaini d'olio, il curry e il latte di cocco; mescola e lascia prendere il bollore. Aggiungi le cozze e il prezzemolo, copri con un coperchio e lascia aprire completamente le cozze.
4. Mescola il succo di lime con la senape, due cucchiaini d'olio e due pizzichi di sale; sbatti e crea un'emulsione. Aggiungi il mix di semi e condisci le cime di broccolo.
5. Scola il riso e servi ancora caldo, adagia sopra le cozze, accompagna con il broccolo.