

## Tacos di riso con straccetti di manzo e rucola

*I tacos di riso con straccetti di manzo e rucola sono perfetti da realizzare se avete del riso già cotto avanzato. Scopri come prepararli in pochi minuti.*



Oggi ti proponiamo una ricetta sfiziosa, sana e completa: i **tacos di riso** con **straccetti di manzo** e **rucola**.

Per prepararli puoi utilizzare del **riso integrale** già cotto o puoi cuocerlo per preparare questa ricetta.

Puoi aggiungere ai tacos una salsa a base di yogurt ed erba cipollina, oppure puoi sostituire gli straccetti di manzo con del macinato di pollo o, per una **versione vegetariana**, uova strapazzate o legumi stufati, come ceci o fagioli.

**Difficoltà: facile**

**Costo: medio**

**Tempo di preparazione: 30 min.**

**Ingredienti**  
**(per 4 persone)**

**250 g di riso integrale già cotto Despar Vital**

600 g di straccetti di manzo

**100 g di rucola Despar Bio,Logico**

1 cucchiaio di semi di sesamo

1 spicchio di aglio

1 ramo di rosmarino

½ limone

olio extravergine di oliva q.b.

sale q.b.

pepe nero q.b.

### Preparazione

1. Frulla  $\frac{3}{4}$  del riso con qualche cucchiaio di acqua (puoi utilizzare l'acqua di cottura), aggiusta di sale se necessario.
2. Dividi il riso in 4 parti uguali e aiutandoti con le mani bagnate stendi il composto su dei quadrati di carta forno leggermente oliati.
3. Cuoci i tacos in una padella antiaderente prima dalla parte della carta forno, dopo qualche minuto girali delicatamente e cuoci ancora 1 minuto.
4. Versa 2 – 3 cucchiai di olio in una padella antiaderente, aggiungi il rosmarino e l'aglio e, quando l'olio è caldo, aggiungi gli straccetti di manzo. Cuoci pochi minuti, finché diventano ben dorati; a fine cottura regola di sale e pepe e completa con i semi di sesamo.
5. Condisci la rucola con sale, succo di limone e un paio di cucchiai di olio evo.
6. Aggiungi su ogni tacos di riso la rucola condita e gli straccetti di manzo.