

CANNAMELA

RISONI RISOTTATI ALLA CURCUMA

Ricetta della scuola di cucina “Cucina & Friends” di Milano

Ingredienti per 2 persone

200 g di Risoni di Ceci
1 cucchiaio di cipolla
1 cucchiaio Curcuma macinata Fairtrade
Bio Cannamela
80 g di tonno fresco
10 ml di olio evo
sale e pepe
Prezzemolo dell'Emilia Romagna
Bio Cannamela



Procedimento

Iniziare con un piccolo soffritto di cipolla in olio, con la curcuma e sale. Scottare il tonno a cubetti nel soffritto e poi tenerlo da parte. Nel soffritto con la curcuma tostare i risoni di ceci per un paio di minuti. Poi aggiungere gradualmente del brodo vegetale o anche acqua calda. Continuare la cottura per circa 15'. Tenerlo all'onda. Al termine unire il tonno e impiattare. Condire con prezzemolo e pepe.