

Home » Dieta » **Minestra di riso con pollo al limone**

MINESTRA DI RISO CON POLLO AL LIMONE

Adesso che la stagione fredda sta per arrivare e non c'è nulla di più corroborante di una bella zuppa o minestra fumante. Se anche tu ami questo tipo di ricette e non hai ancora provato la mia minestra di orzo perlato o il minestrone ricco, ti consiglio un assaggio: credimi, ne vale la pena!

E poi, certamente, non devi lasciarti sfuggire l'idea che ti presento oggi: pollo e riso si sposano alla perfezione creando un piatto unico leggero e goloso. Qualche stelo di erba cipollina, un ciuffetto di germogli, qualche profumata zesta di limone et voilà: colore e salute sono servite in tavola!

*Per questa ricetta ho scelto il riso Sant'Andrea, una qualità di riso davvero speciale. Se vuoi saperne di più ti invito a visitare il portale *Voglia di Riso dell'Ente Nazionale Risi*: potrai trovare tante informazioni utili oltre a tante delle mie ricette più sfiziose e originali! E adesso... sei pronto ad accendere i fornelli con me?*



PREPARAZIONE: 30 min. COTTURA: 1 ora DIFFICOLTÀ: facile COSTO: economico

MINESTRA DI RISO CON POLLO AL LIMONE: INGREDIENTI PER 4 PERSONE

riso Sant'Andrea* 320 g
acqua 2 l
carote 2
cipolla piccola 1
chiodi di garofano 2
scorza di limone 1
petto di pollo pulito 500 g

SONIA PERONACI



Ricette, consigli e un po' di Sonia: appassionata, volitiva, determinata e... sempre affamata! Non nel senso letterale del termine: voglio scoprire nuovi sapori e profumi, nostrani e del mondo intero. E voglio farli scoprire anche a te!

Come fare la pizza margherita fat...



ISCRIVITI AL MIO CANALE



INSTAGRAMS

by @soniaeronaci

2.955 photos

442.320 followers



Powered by ICONOSQUARE



PER GUARNIRE

limon, la scorza di 1/2
erba cipollina q.b.
germogli misti q.b.

MINESTRA DI RISO CON POLLO AL LIMONE: PROCEDIMENTO

PREPARA IL BRODO

Per preparare la tua **minestra di riso con pollo al limone** inizia pulendo bene le coste di sedano: pratica una piccola incisione alla base del gambo aiutandoti con un coltellino affilato ed elimina i filamenti. Togli anche le foglie, poi taglia il gambo in pezzetti piuttosto grossolani.

Monda il resto delle verdure. Pulisci e taglia a pezzetti anche le carote, le patate pelate e il porro. Sbuccia la cipolla, pratica piccole incisioni e steccala con i chiodi di garofano.

Poni sul fuoco una pentola capiente, metti all'interno tutte le verdure tagliate e la cipolla steccata. Aggiungi la scorza di limone, poi copri con acqua fredda; porta a bollire e lascia bollire tutto per 1 ora circa.

OCCUPATI DEL POLLO

Quando il brodo sarà pronto, aggiusta di sale, unisci il petto di pollo e cuoci per 15/20 minuti circa dalla ripresa del bollire. Una volta cotto, toglilo dal brodo e lascialo raffreddare. Sfilacciane due terzi con le mani e tieni circa un terzo da parte.

Aiutandoti con un frullatore ad immersione frulla il brodo insieme al pollo lasciato da parte fino a ottenere una crema liscia e omogenea. Metti la crema sul fuoco, porta a bollire e cuoci il riso dentro la crema per 15 minuti circa.

COMPONI IL PIATTO

Sul fondo delle ciotole adagia un paio di cucchiari della minestra di riso, poni al centro qualche sfilaccio di pollo e completa il piatto con scorza di limone grattugiata fresca, erba cipollina e germogli misti. La tua minestra di riso con pollo al limone è pronta per essere gustata**!

MINESTRA DI RISO CON POLLO AL LIMONE: NOTE

* Vuoi qualche informazione in più sulla qualità di riso Sant'Andrea? Sul portale Voglia di Riso troverai queste e tante altre informazioni utili sull'universo risicolo italiano

** Un'idea golosa è quella di aggiungere alla tua minestra, al momento di servire in tavola, una manciata di semi misti (girasole, zucca, sesamo) tostati in padella: regalerai una ulteriore nota croccante e profumata!

MINESTRA DI RISO CON POLLO AL LIMONE: CONSERVAZIONE

Se non la consumerai subito, puoi conservare la tua minestra di riso con pollo e patate in frigorifero in un contenitore a tenuta ermetica per qualche giorno. Ti sconsiglio la congelazione.



FACEBOOK



QUESTA RICETTA È STATA REALIZZATA CON:



LASCIA UN COMMENTO

Il tuo indirizzo email non sarà pubblicato.

Commento

Nome

Sito web