



## Ingredienti

- piatto unico per 4 persone
- 150 g di riso selvatico
- 3 dl di brodo di verdure
- 400 g di filetto di petto di pollo
- sale
- pepe macinato fresco
- pepe di cayenna
- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- 2 cavoli rapa teneri
- 1 carota
- 1 porro medio
- Salsa
- 3 cucchiaini di aceto di vino bianco
- 1 cucchiaino da tè di senape poco piccante
- 8 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- 1 mazzo di prezzemolo a foglie lisce
- alcuni rametti di dragoncello e basilico
- 1 rametto di salvia
- sale
- pepe macinato fresco

## Preparazione

1. Portare a bollire il riso selvatico con il brodo di verdure e cuocere a fuoco basso per 20 / 25 minuti, lasciare sgocciolare in un colino.
2. Tagliare la carne di pollo a dadini, rosolarla su tutti i lati in olio di oliva bollente, insaporire con sale, pepe e pepe di cayenna, togliere dalla padella.
3. Pulire/pelare la verdura, tagliare a listarelle sottili (julienne).

4. Per la salsa, miscelare bene l'aceto e la senape, aggiungere l'olio di oliva mescolando energicamente, regolare di sale e pepe.  
Tritare finemente tutte le erbe e aggiungerle.
  5. Mescolare riso selvatico, carne di pollo e verdure, versarvi sopra la salsa e mescolare con cautela.
- 

RISO Schwanengasse 5+7 Postfach 3001 Bern

T: 031 328 72 72 [info@riso.ch](mailto:info@riso.ch)