Curry di merluzzo e broccoli con riso rosso

Una zuppa unica ricca di gusto e nutrienti utili: scopri come prepararla

Ormai è arrivata la stagione fredda e il pasto più confortevole è sempre rappresentato da ciotola colma di una **zuppa calda fumante**. Per cambiare un po' le carte in tavola e non cucinare "sempre la stessa minestra", una gustosa variante può essere un **curry speziato** come questo!

Difficoltà: bassa
Costo: basso
Preparazione: 20 min.

Ingredienti
(per 4 persone)

200 g di riso rosso selvaggio
500 g di merluzzo
300 g di cimette di broccoli
400 ml di latte di cocco full fat
8 ravanelli
1 cipollotto
2 cucchiaini di curry in polvere
1 cucchiaio di olio di cocco (o **1 cucchiaio di olio extra vergine Bio,Logico Despar**)
Coriandolo fresco, per servire
Un pizzico di sale
Un pizzico di pepe nero Despar

Procedimento
1. Cuoci il riso in abbondante acqua bollente salata secondo le istruzioni. Scolalo e mettilo da parte.
2. Scalda l'olio di cocco in un pentolino e lasciavi appassire il cipollotto tagliato a rondelle per 1 minuto. Aggiungi i broccoli e falli insaporire per 2 minuti.
3. Versa il latte di cocco, il merluzzo tagliato a bocconcini, il curry e poco di sale. Lascia cuocere per altri 6 minuti.
4. Dividi il riso in 4 ciotole e poi distribuisci il curry di verdure e pesce. Decora con i ravanelli affettati e il coriandolo e servi.