

Zuppa indian style con tempeh e riso rosso

Zuppa indian style con tempeh e riso rosso: un piatto unico colorato, buono e tutto da provare!



La ricetta che ti proponiamo oggi è la **zuppa indian style con tempeh e riso rosso**. È un **piatto unico completo vegano**, perfetto per chi segue un'alimentazione senza fonti proteiche derivanti dagli animali. In più, noi abbiamo utilizzato le **verdure di questa stagione**. Scegli tra quelle che più preferisci tra zucca, broccoli, cavolfiore, verza, cavolini di Bruxelles, porri e spinaci.

Difficoltà: bassa

Costo: basso

Tempo di preparazione: 30 min.

Ingredienti

Per 2 persone

500 g di verdure a piacere tra zucca, broccoli, cavolfiore, verza, cavolini di Bruxelles, porri, spinaci

200 g di tempeh

100 g di riso rosso

1 lattina da 400 ml di latte di cocco

400 ml di acqua naturale

2 cucchiaini di olio extra vergine di oliva 100% italiano Despar Premium

2 spicchi di aglio

2 cm di zenzero fresco

2 cucchiaini di curry in polvere Despar

Sale grosso q.b.

Procedimento

1. Cuoci il riso rosso in abbondante acqua salata seguendo le indicazioni riportate sulla confezione.
2. Affetta gli spicchi d'aglio e mettili in una casseruola capiente insieme allo zenzero grattugiato, l'olio e il curry. Fai tostare per 1 minuto a fuoco basso.
3. Taglia il panetto di tempeh a fette di circa 6 mm e dividi ciascuna fetta in tre parti. Aggiungilo al mix di spezie.
4. Aggiungi la verdura che avrai precedentemente lavato e tagliato (zucca a cubotti, broccoli e cavolfiori in cimette, verza a fette non troppo sottili, cavolini di Bruxelles a metà e porri a rondelle di 1 cm), tranne gli spinaci.
5. Aggiungi il latte di cocco e l'acqua (se il latte di cocco non è cremoso, frullalo insieme all'acqua prima di aggiungerlo) e, infine, il sale. Copri con un coperchio, porta a bollore e fai cuocere per 8-10 minuti (le verdure devono rimanere croccanti).
6. In ultimo, aggiungi gli spinaci. Mescola la zuppa, regola di sale, se necessario, spegni il fuoco e chiudi con il coperchio. Lascia riposare per 2-3 minuti: gli spinaci si cuoceranno con il calore.
7. Servi subito con il riso rosso.