

PESCE ALLE SPEZIE COLOMBO

riso allo zafferano



Preparazione : 10 min - **Riposo :** - - **Cottura :** 1 ora(e) 10 min - **Materiale :** -

Ingredienti : 4-6 persone

- 600 g di filetti di pesce - (salmone, merluzzo fresco...) - 1 cucchiaio di olio di semi - 1 cucchiaio di curry indiano - qualche ciuffo di cerfoglio - 200 g di taccole - 1 lime - 2 cipolle - 1 cucchiaio di curcuma in polvere - 300 ml di latte di cocco - 1 peperoncino verde o rosso - 2 spicchi d'aglio sbucciati - sale, pepe - RISO ALLO ZAFFERANO : - 300 g di riso basmati - o riso a chicchi lunghi - 300 ml di acqua - 2 bustine di zafferano in polvere - 1 cucchiaino di sale fino

1. Tagliare i filetti di pesce a pezzetti di 3 cm, irrorarli con il succo di lime e salarli leggermente.
2. Mettere nel contenitore di metallo gli spicchi d'aglio tagliati a metà e degerminati insieme alle cipolle sbucciate e tagliate in quattro parti, quindi avviare il programma ESPERTO, 20 secondi/velocità 13 (senza riscaldare). Rimescolare se necessario.
3. Aggiungere l'olio e le spezie e riavviare il programma ESPERTO, 5 minuti/velocità 2A/100°C. Aggiungere il latte di cocco, le taccole (precedentemente lavate), il peperoncino tagliato a metà e privato dei semi, aggiungere il pepe e avviare il programma ESPERTO, 20 minuti/velocità 1A/95 °C. Al termine del programma, aggiungere il pesce e riavviare il programma ESPERTO, 20 minuti/velocità 0/95 °C. Regolare il tempo di cottura se necessario.
4. Al momento di servire, aggiungere un ciuffo* di cerfoglio e servire con riso allo zafferano.

RISO ALLO ZAFFERANO

1. Versare 500 ml d'acqua nel contenitore, sistemare tutti gli ingredienti in una bacinella in acciaio inox adatta al cestello vapore e avviare il programma VAPORE per 25 minuti.

Cook Expert ■

Modificata 25/05/16
© Fotografie Sandra Mahut
© Hachette Livre (Marabout) 2016