RIZ A L’ESPAGNOLE

Mercredi 26 Août 2020

Pour plus de saveurs qu’un simple riz complet ou blanc :

Riz à l’espagnole pour 2 personnes et 7sp vert -7sp bleu -4spv violet par part

*-60 g de riz cru basmati (complet en violet) **

*-250 g de poivrons coupés en lanières**

-30 g de tranches fines de chorizo

-2 cuillerées à café d’huile d’olive

-sel piment d’Espelette ou poivre

Cuire à l’eau bouillante salée le riz selon le temps indiqué sur le paquet. L’égoutter et le laisser refroidir.

Faire revenir les poivrons coupés en lanières dans une sauteuse huilée pendant une vingtaine de minutes à feu moyen puis à feu doux en remuant régulièrement. Ils doivent être tendres en fin de cuisson. Assaisonner.

Rajouter alors le chorizo détaillé en lanières et le riz

Bien mélanger et poursuivre la cuisson 3 à 5 minutes

Servir bien chaud

Idéal quand il reste du riz cuit à l'eau que personne ne veut finir

A vous de choisir un chorizo doux ou fort

Quand je cuisine ce plat, je choisis des poivrons aux couleurs variées surtout en été : rouge, vert, jaune orange. Le visuel est plus joli.

Je choisis souvent un riz thaï ou basmati car ils tiennent bien à la cuisson et ne sont pas pâteux surtout quand ils sont réchauffés

Pour le repas : tomates cerises à la croque au sel (0sp vert

bleu violet□□□) -1 saucisse de volaille au barbecue (2sp vert bleu violet□□□) -riz à l'espagnole (7sp vert□ -7sp bleu□ -4spv violet□) -1 yaourt 0% (2sp vert□-0spl bleu□-0spv violet□) -1 pêche (0sp). Total : 11 sp vert□ -9spl bleu□- 6spv violet□

Très bonne journée

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés