

Pokè con gamberetti



Ingredienti:

1 carota

1/2 zuccina

50 g riso nero

100 g gamberetti in salamoia

1 costa sedano

50 g ceci cotti

1 spicchio d'aglio

dado vegetale

Cuoci in riso con 100 ml d'acqua e sale e lascia raffreddare.

Salta in padella la zuccina e la carota, tagliate a piacere, con poco olio evo, dado vegetale o sale, solo 3 minuti a fiamma alta.

Frulla i ceci con l'aglio, dado vegetale, olio evo e poca acqua se serve per formare una salsina.

Taglia il sedano a rondelle e lascialo crudo.

Unisci i vari ingredienti in un contenitore lasciando i gamberetti sopra.

Eliza Sestov