

---

# Riso alla cantonese vegetariano

**Autore:** Massimiliano Fattorini

**Fonte:** Città Nuova

**Un piatto semplice e gustoso con verdure e senza glutammato. Sperimentiamo la salsa di soia e usiamo gli ingredienti nostrani che magari sono poco orientali ma non ci fanno perdere il gusto. Dal blog La piccola Casa**

Quella di oggi è un ricetta per il **Riso alla Cantonese** in versione **vegetariana**, che ho preparato a pranzo.

Ho scelto di farlo di sole verdure per renderlo un po' più leggero e anche un po' diverso, ovviamente **non ho usato il glutammato di sodio** (sostanza esaltatrice del sapore abusata nella cucina cinese di basso livello) ma mi sono concesso la salsa di soia per il suo gusto particolare.

Ho aggiunto il latte nella frittatina per "sbiancarla" un po' e forse allegarla, a differenza del riso alla cantonese classico, l'ho tagliata a cubetti, per la frittata io ho usato una padella media normale, i puristi utilizzerebbero quell'anghesu strano che è quella specie di padella quadrata, si usa anche in Giappone per preparare alcuni tipi di sushi.

Ingredienti (x 4 persone)

400 g di riso thai  
1 cipolla  
2 carote  
Piselli medi  
3 uova  
Latte  
Olio extra vergine di oliva  
Salsa di soia

Tagliare a piccoli cubetti (**Brunoise**) la cipolla e la carota, in una padella preparare una frittatina sottile usando le tre uova un pizzico di sale & pepe e un po' di latte (serve a legare e rendere più chiara la frittata), quando cotta tagliarla anch'essa a cubetti (brunoise).

---

Versare il riso in una casseruola, aggiungere un po' d'acqua fredda sino a coprirlo di un dito. Incominciare a cuocere su fiamma vivace sino al bollore, abbassare quindi la fiamma e girando bene il riso cuocerlo per 15 minuti circa.

Versare 2 o 3 cucchiaini d'olio nel wok e far soffriggere leggermente i cubetti di cipolla, i piselli e i cubetti di carota, aggiungere quindi il riso precedentemente cotto nella casseruola, e la frittata tagliata anch'essa a cubetti.

Saltare in padella per alcuni minuti amalgamando bene il tutto.

Mettere al centro del piatto e condire con salsa di soia, versare quindi anche un filo di salsa di soia tutto in torno al riso.

Et voilà il riso alla cantonese nella versione vegetariana.