

# Riso orzo e farro in salsa di peperoni e tofu

Categoria: Vegetariana - Primi Piatti



## Informazioni Generali



Preparazione:  
40 min



Cottura:  
25 min



Dosi per:  
4 persone



Costo:  
Medio



Difficoltà:  
Bassa

Con **ilriso**, **orzo** e **farro** in salsa di **peperoni** e **tofu** avrete un primo piatto **totalmente vegetariano**, sostanzioso per la presenza del **tofu** e molto gustoso, grazie al sapore deciso dei peperoni e al meraviglioso aroma dello **zafferano**.



## Ingredienti

>> <b>Brodo</b> vegetale q.b.	>> <b>Prezzemolo</b> tritato 1 cucchiaini
>> <b>Farro</b> 100 gr	>> <b>Riso</b> vialone nano 100 gr
>> <b>Olio</b> extravergine di oliva 4 cucchiaini	>> <b>Sale</b> q.b.
>> <b>Orzo perlato</b> 100 gr	>> <b>Scalogno</b> 1
>> <b>Pepe</b> macinato a piacere	>> <b>Tofu</b> 1 panetto da 180 gr circa
>> <b>Peperoni</b> 1/2 giallo e 1/2 rosso	>> <b>Zafferano</b> 1 bustina

## Preparazione

**Grigliate i peperoni**, metteteli in un sacchetto di plastica per farli sudare, poi **spellateli**, tagliateli a striscioline e successivamente a **quadretti**.



Mondate e tritate finemente lo **scalogno**, poi adagiatelo in una casseruola con 2 cucchiaini di **olio** extravergine d'oliva, fatelo appassire ed aggiungete i **3 cereali**, che farete tostare qualche minuto.

Aggiungete un po' di **brodo vegetale**, la bustina di **zafferano**, il sale e il pepe, e lasciate che i cereali terminino la cottura, badando di aggiungere qualche mestolo di brodo quando serve.



Nel frattempo tagliate il **tofua** piccoli cubetti e ponetelo in una padella antiaderente con due cucchiaini di olio extravergine d'oliva e i **peperoni** a quadretti: fateli rosolare per bene e poi aggiungete un mestolo di brodo vegetale.

Quando la salsa si sarà un po' ristretta, aggiungete il **prezzemolo tritato**, aggiustate di **sale e di pepe** e incorporatela con i **3 cereali**, facendo saltare insieme il tutto qualche secondo: servite immediatamente guarnendo i piatti con dei ciuffi di

prezzemolo.



Esistono in commercio delle **confezioni** contenenti **riso, orzo e farro già cotti e pronti per l'uso** .

Se volete velocizzare questa ricetta quindi, vi consiglio di acquistare il tris di cereali già pronti per essere conditi, e magari ripiegare su dei **peperoni in vasetto** già grigliati e spellati, sott'olio o al naturale.

## Curiosità

---

Il **tofu** è un alimento **derivante dalla soia** ( precisamente dalla cagliata del latte di soia), ed è un ottimo sostituto della carne nelle ricette vegetariane.

Il tofu è **ricco di calcio** , facile da digerire e abbassa il colesterolo cattivo.