

**Riso Java con straccetti di  
maiale e verdure saltate**



Piatto a foglia [La Porcellana Bianca](#)

Chi ha in casa un'adolescente come me alzi la mano...

La mia ogni giorno arriva da scuola affamata in un modo indescrivibile (nonostante si porti la merendina spezzafame a scuola e che se la mangi nell'intervallo...), a volte addirittura mi arrivano messaggi dal pulmann, mentre sta rientrando..." cosa si mangia oggi?!" "Sto morendo di fameeee..." "Oggi sono stata interrogata in tedesco...si è andato tutto bene, adesso ho fame, poi dopo mangiato ti racconto..."

Ecco, appena il mio cellulare si illumina ed emette il suono che mi avvisa di un nuovo whazzapp in arrivo (eh si, coi figli è così che si comunica adesso!) mi viene da sorridere e da pensare al grado di fame raggiunto in quella giornata...

...se non viene chiesto o menzionato nulla...beh, c'è da preoccuparsi...o non sta bene o qualcosa non va.

Fosse per lei si mangerebbe anche le gambe del tavolo...primo secondo, frutta, dolce, caffè e ammazzacaffè...(no, quello no in effetti.)

Certo che, arrivando intorno alle due, (nei giorni in cui non fa le sei ore...qua arriva addirittura alle tre!) non è neppure possibile che si rimpinzi a dismisura, primo perchè non fa bene, secondo perchè poi deve mettersi subito a studiare, quindi faccio in modo di cucinarle piatti unici, sazianti e sostanziosi ma comunque leggeri, accompagnati da tanta frutta, visto che la verdura non riscuote un grande successo.

L'altro giorno ho voluto sperimentare un semplicissimo piatto unico, che ho gustato con lei e che ci è piaciuto tanto: del riso semplicemente bollito accompagnato da straccetti di maiale e verdure, saltati in padella e spolverizzati da qualche semino di sesamo.

Il riso però non era un riso qualunque, ma un [Riso Java rosa, rosso e pandan](#), distribuito da [Altromercato](#) e proveniente quindi dall'isola di Giava, dal commercio Equo e Solidale.

Aromatico, profumato alla nocciola e vaniglia, buonissimo anche da solo ma perfetto insieme a questi straccetti di

carne.

E poi...bellissimo da vedere!

*Penstieri e pasticci - 2014*



Per due porzioni, ho cotto col sistema pilaff 100 gr di riso

Java.

In un wok, con un filo d'olio evo, ho saltato una zucchina, una carota e mezzo finocchio tagliati a striscioline con una bella spruzzata di salsa di soia, fra l'altro ne è appena uscita una in commercio con un limitato uso di sale, che io ovviamente ho subito acquistato.

Una spolverizzata di pepe nero macinato al momento, un goccio di miele liquido, poi ho aggiunto tre piccole bistecchine di lonza di maiale magra tagliate a straccetti, ed ho proseguito la cottura per 6/7 minuti.

Ho impiattato il riso e ci ho servito a lato la carne con le verdure, spolverizzando il tutto con dei [semini di sesamo](#), sempre di [Altromercato](#).

Facile no?! E velocissimo...

Un piattino saporito e gustoso, perfetto per dare la giusta carica ma con leggerezza.

In questo modo, fra l'altro, anche qualche verdurina l'abbiamo mangiata, il che non guasta affatto, direi...

...insomma, un piatto perfetto per studenti affamati....ma anche no!

Vi ricordo che qua, sul [Circolo del cibo](#) potrete trovare tante belle ed originali ricette, sempre a base di prodotti del commercio Equo e solidale: buoni...in tutti i sensi!

*Pensieri e pasticci - 2014*



Con questo post quindi vi saluto, dandovi appuntamento alla

prossima settimana con qualche nuovo pasticcio preparato dalle mie manine.

Auguro a tutti un felice San Valentino...io non lo festeggerò, non amo particolarmente questa festa, che trovo molto commerciale, ma mi farò un piccolo regalo partecipando sabato mattina a [Dolcissima](#).

Poi vi racconterò!

Un abbraccio e buon week end

*Simona*