

# SIEMENS



## Riso arabo e pollo, tah-dig e fesengan.

Tempo risparmiato in totale con varioSpeed: 91 o 94\* minuti.

### Tipo di piatto

Ideale per la cena.  
Apporto calorico elevato.

### Accessori per la cucina

Griglia, teglia da forno rettangolare, teglia da forno rotonda ø 25 cm con coperchio

### Valori nutrizionali

Energia (Kcal): 1087  
Proteine (g): 56,3  
Carboidrati (g): 118  
Grassi totali (g): 26,2

### Suggerimenti

Potete sostituire il succo di melagrana con melassa di melagrana per una cottura più rapida, circa 1/5 del volume.  
Per il fesengan potete usare altre proteine come l'agnello.

## Per 4 persone

### INGREDIENTI

#### Per il riso:

400 g di riso basmati;  
400 ml di acqua;  
1 cucchiaino di sale, 5 g;

#### Per il tah-dig

##### (riso croccante persiano):

1 cucchiaino di pistilli di zafferano; 3 albumi;  
250 g di yogurt;  
70 ml di olio di semi di girasole;  
1 cucchiaino di acqua di rose,  
5 ml; 12 g di sale

#### Per il fesengan

##### (spezzatino di pollo persiano):

600 g di cosce di pollo;  
250 g di cipolle tritate;  
30 ml di olio di semi di girasole;  
110 g di noci tritate;  
1/2 cucchiaino di curcuma;  
1/4 di cucchiaino di cannella;  
1/4 di cucchiaino di noce moscata macinata; 1/4 di cucchiaino di pepe nero macinato;  
300 ml di succo di melagrana non zuccherato;  
200 ml di brodo di pollo;  
1 cucchiaino di sale, 5 g

#### Per decorare:

90 g di arilli di melagrana freschi, circa mezza melagrana

#### Inoltre:

olio di semi di girasole per ungere la teglia rotonda;  
80 g di cranberry per dolci essiccati, tagliati a metà

### PREPARAZIONE

1. Versare riso, acqua e sale nella teglia da forno rotonda e coprire con un coperchio. Cuocere come indicato.
2. Per il tah-dig, mettere lo zafferano in un'ampia ciotola e aggiungere 2 cucchiaini di acqua calda. Lasciar riposare 10 minuti per consentire allo zafferano di macerare e di rilasciare la quantità maggiore possibile di colore. Incorporare gli albumi, lo yogurt, l'olio, l'acqua di rose e il sale.
3. Aggiungere il riso al composto di yogurt e mescolare delicatamente per ricoprire molto bene tutti i chicchi di riso. Lavare e asciugare la teglia da forno.
4. Ungere la teglia rotonda con olio. Aggiungere metà del composto a base di riso e usare un cucchiaio per premere delicatamente il riso nella teglia.
5. Distribuirvi sopra metà dei cranberry essiccati e coprire con il riso rimanente. Premere di nuovo, questa volta con forza maggiore, per facilitare poi la sformatura. Coprire e mettere da parte.
6. Sciacquare le cosce di pollo sotto acqua fredda ed asciugare. Eliminare la pelle e disossarle. Tagliare la carne in pezzi da 4 x 2 cm. Mettere da parte.
7. Pelare e tritare finemente le cipolle.
8. Riunire le cipolle e l'olio d'oliva in una teglia da forno rettangolare. Cuocere come indicato.
9. Quando le cipolle saranno cotte, aggiungere il pollo. Cuocere come indicato.
10. Aggiungere le noci tritate e tutte le spezie. Mescolare e cuocere come indicato.
11. Versarvi tutto il succo di melagrana, il brodo di pollo e il sale.
12. Mettere in forno il tah-dig preparato in precedenza e farlo cuocere insieme al pollo come indicato.
13. Lasciare raffreddare il riso per circa 10 minuti. Staccare il riso dai bordi usando la punta di un coltello. Appoggiare un ampio piatto sullo stampo e rovesciarvi il riso proprio come si farebbe con una torta. Distribuirvi sopra i cranberry secchi rimasti.
14. Decorare il fesengan con arilli di melagrana freschi e servire insieme al tah-dig.

**IMPOSTAZIONI CONSIGLIATE:**  
vedere la pagina seguente



**SIEMENS**

## Riso arabo e pollo, tah-dig e fesengan.

Ricetta base per forni Siemens varioSpeed.  
Ricetta per forno tradizionale e combinato con microonde.

### Impostazioni con il forno varioSpeed

#### Forno da 60 cm

Per il riso: teglia da forno con coperchio posizionata sulla griglia - livello 2; microonde 600 W; tempo di cottura: 9 minuti.

Per le cipolle, il pollo e le noci tritate con le spezie: teglia da forno posizionata sulla griglia - livello 2; forno combinato con microonde: grill ventilato / 180 °C / 360 W; per cuocere le cipolle: 12 minuti, dopo aver aggiunto il pollo: 8 minuti, dopo aver aggiunto le noci: 6 minuti; tempo di cottura totale: 24 minuti.

Per il tah-dig e il fesengan: teglia da forno per il fesengan e teglia da forno rotonda con coperchio per il tah-dig posizionata sulla griglia - livello 2; forno combinato con microonde: Aria Calda 4D / 210 °C / 360 W; tempo di cottura: 50 minuti.

#### Forno da 45 cm

Per il riso: come il forno da 60 cm, eccetto che per la teglia da forno con coperchio posizionata sulla griglia - livello 1.

Per le cipolle, il pollo e le noci tritate con le spezie: come il forno da 60 cm, eccetto che per la teglia da forno posizionata sulla griglia, livello 1; per cuocere le cipolle: 10 minuti; dopo aver aggiunto il pollo: 7 minuti; dopo aver aggiunto le noci: 5 minuti; tempo di cottura totale: 22 minuti.

Per il tah-dig e il fesengan: come il forno da 60 cm, eccetto che per la teglia da forno per il fesengan e la teglia da forno rotonda con coperchio per il tah-dig posizionata sulla griglia - livello 1.

### Impostazioni alternative (funzione di riscaldamento tradizionale)

#### Forno da 60 cm

Per il riso: terrina da forno con coperchio, posizionata sulla griglia - livello 2; Aria Calda 4D a 200 °C; tempo di cottura: 24 minuti.

Per le cipolle, il pollo e le noci tritate: teglia da forno posizionata sulla griglia - livello 2; grill ventilato a 210 °C; per cuocere le cipolle: 22 minuti, dopo aver aggiunto il pollo: 15 minuti, dopo aver aggiunto le noci: 14 minuti; tempo di cottura totale: 51 minuti.

Per il tah-dig e il fesengan: teglia da forno per il fesengan e teglia da forno rotonda con coperchio per il tah-dig posizionata sulla griglia - livello 2; Aria Calda 4D a 200 °C; tempo di cottura: 100 minuti (1 h 40 minuti).

#### Forno da 45 cm

Per il riso: come il forno da 60 cm, ma terrina da forno con coperchio, posizionata sulla griglia - livello 1.

Per le cipolle, il pollo e le noci tritate: come il forno da 60 cm, ma teglia da forno posizionata sulla griglia - livello 1.

Per il tah-dig e il fesengan: come il forno da 60 cm, ma teglia da forno per il fesengan e teglia da forno rotonda con coperchio per il tah-dig posizionata sulla griglia - livello 1.

Tempo risparmiato in totale con varioSpeed: 91 o 94\* min

\*con il forno da 45 cm