

PRIMI PIATTI

# Riso long & wild con salmone affumicato e zucchine al profumo di limone

LUOGO: [Europa](#) / [Italia](#)

DOSI PER: [4 persone](#)    DIFFICOLTÀ: [bassa](#)    COSTO: [basso](#)    REPERIBILITÀ ALIMENTI: [facile](#)



Amate le insalate e cercate sempre nuovi modi per farle? La ricetta del riso long & wild con salmone affumicato e zucchine al profumo di limone è davvero ciò che fa per voi. La ricetta è semplice ed è un piatto perfetto per chi vuole portare a tavola un piatto fresco e gustoso. È l'ideale anche da portare sotto l'ombrellone d'estate o in ufficio come schiscetta.

Si può preparare in anticipo e si può conservare a lungo.

Se amate questo genere di piatti, ecco per voi altre

idee di insalate di riso :

[riso freddo](#)

[insalata di riso con i gamberi](#)

[riso selvaggio con tonno e limone](#)

## INGREDIENTI

RISO LONG E WILD 320 gr

ZUCCHINE 350 gr

SALMONE AFFUMICATO 100 gr

SUCCO DI LIMONE 1

ZESTE DI LIMONE di 1 limone -

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

BASILICO

SALE

## PREPARAZIONE

1

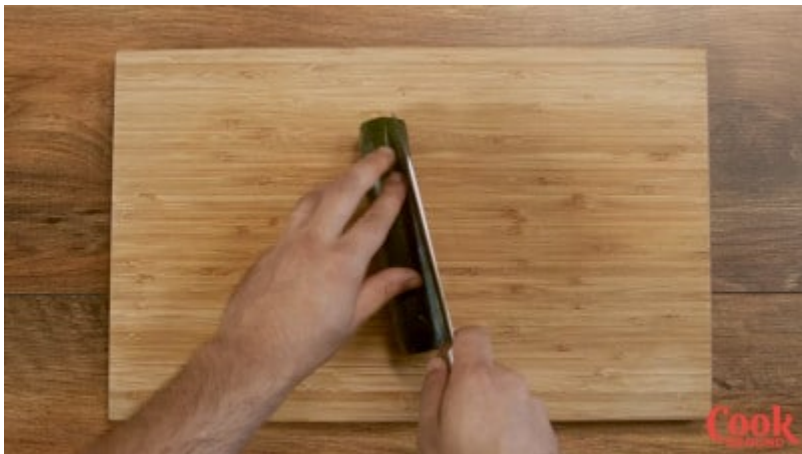
Per realizzare questa insalata di riso lessate il riso in acqua salata.





- 2 Tagliate quindi la zuccina nel senso della lunghezza e fate una dadolata molto piccola usando un coltello affilato.

Fate a pezzetti il salmone e poi spremete il limone.







3 Emulsionate il succo di limone con olio sale e pepe.





- 4 In una padella con pochissimo olio saltate per pochi minuti le zucchine con un pizzico di sale. Quando saranno croccanti spegnete e fate raffreddare.





**5** In una ciotola mettete il riso raffreddato, aggiungete le zucchine, il salmone tagliato a striscioline, la buccia di limone, il basilico e l'emulsione.

mescolate, lasciare riposare in frigo e servire freddo









