

PRIMI PIATTI

Poke ai gamberi con riso venere

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: bassa PREPARAZIONE: 20 min COTTURA: 30 min COSTO: medio



Questa ricetta del **poke ai gamberi con riso venere** è un'idea fresca e colorata per un pasto leggero ma completo, perfetto per le giornate estive. Questa è la nostra risposta a questa moda che arriva dalle Hawaii, reinterpretata con il profumo del nostro mare e il sapore unico del riso nero. È un piatto unico completo, bilanciato e così bello da vedere che mette subito di buonumore. Possiamo considerarla una cugina moderna e un po' esotica della nostra classica [insalata di riso](#). Puoi provarla insieme ad altre ricette esotiche come il [pollo teriyaki](#) o la [maionese piccante](#).

INGREDIENTI

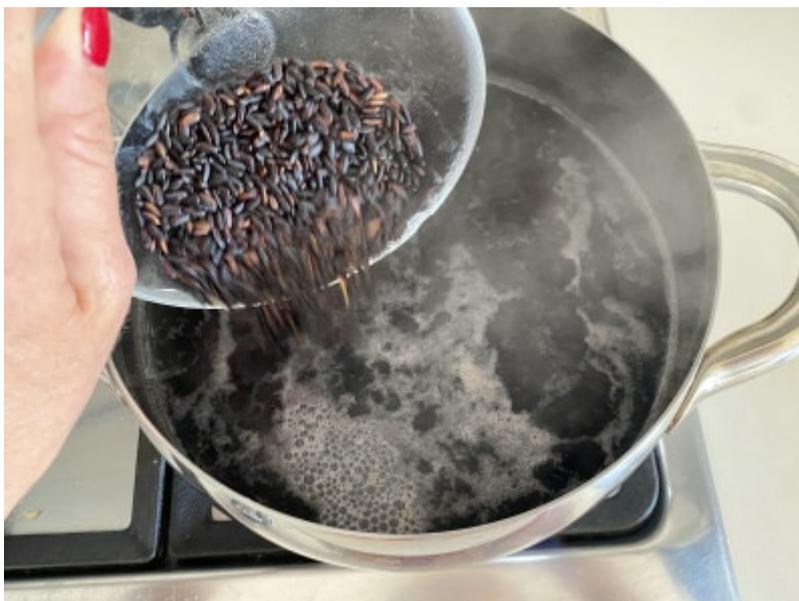
RISO NERO VENERE 350 gr
GAMBERI freschi - 500 gr
AVOCADO 1
LATTUGA 1
CAROTE 3
PISELLI 200 gr
OLIVE NERE 20
LIMONE 1
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)
PEPERONCINO
SALE
SEMI DI SESAMO

COME FARE IL POKE AI GAMBERI CON RISO VENERE

1 Per realizzare il poke ai gamberi con riso venere per prima cosa, mettete a cuocere il riso venere in abbondante acqua bollente salata per circa mezzora.

Nel frattempo, occupatevi della preparazione degli ingredienti.

Cuocete i piselli per 10 minuti in abbondante acqua bollente salata, poi scolateli e lasciateli intiepidire.



2 Private i gamberi di testa e carapace, poi togliete il filamento nero con l'ausilio di uno stecchino e sciacquateli. Condite con un filo d'olio, un goccio di succo di limone, un pizzico

di sale e peperoncino.



- 3 Aprite l'avocado, sbucciatelo e tagliatelo a fettine sottili, poi condite con un po' di succo di limone.



4 Pelate le carote e tagliatele a julienne. Lavate e tagliate anche la lattuga.



- 5 Condite le verdure con sale e olio. Tostate il sesamo in una padella antiaderente. Quando il riso è cotto, scolatelo e lasciatelo intiepidire.



6 Adesso potete montare il poke: iniziate dal riso, che è l'elemento più abbondante, e aggiungete i vari ingredienti cercando di creare una composizione armonica, poi completate coi semi di sesamo in superficie.

Buon appetito!



TRUCCHI, CONSIGLI E RIDUZIONE DELLO SPRECO ALIMENTARE

Il segreto del sapore: Il nostro trucco è la marinatura dei gamberi. Quel mix di olio, limone e un pizzico di peperoncino li rende saporitissimi. Lasciali insaporire mentre il riso cuoce: farà tutta la differenza. La composizione perfetta: Il bello del poke è anche come si presenta. Disponi il riso alla base e poi sistema tutti gli altri ingredienti in "spicchi", uno accanto all'altro, giocando con i colori. L'occhio vuole la sua parte!

Consiglio anti-spreco: Non buttare via le teste e i carapaci dei gamberi! Mettili in un pentolino con un po' d'acqua, sedano, carota e cipolla e fai cuocere per 20 minuti. Filtrando il tutto otterrai un [brodo di pesce](#) (bisque) delizioso, perfetto per un [risotto alla pescatora](#).

COME CONSERVARE IL POKE AI GAMBERI CON RISO VENERE

Il poke dà il meglio di sé se assemblato e mangiato subito. Se vuoi prepararlo in anticipo, ti consigliamo di conservare i vari componenti separatamente in frigorifero, in contenitori ermetici, per al massimo un giorno. Assembla la tua bowl solo un attimo prima di servirla.

POTRESTI CUCINARE ANCHE...

Salsa agrodolce: perfetta per accompagnare involtini o pollo fritto, farla in casa è semplice e ti darà una soddisfazione enorme.

Involtini primavera: un altro classico della cucina asiatica che ci piace tantissimo preparare in casa, croccanti e con un ripieno saporito.

Poke bowl classico: con tonno crudo, mango e cetrioli per un mix esotico e colorato.

Riso basmati alle verdure: semplice, profumato e perfetto come base per tante ricette.