

PRIMI PIATTI

Riso venere con cetrioli e salmone

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: molto bassa PREPARAZIONE: 12 min COTTURA: 20 min COSTO: molto basso REPERIBILITÀ ALIMENTI: molto facile



Il **riso venere con cetrioli e salmone** è la quintessenza dell'eleganza a tavola durante la bella stagione. Questo piatto gioca su un contrasto di colori straordinario: il nero intenso del riso integrale, il verde brillante del cetriolo e il rosa delicato del salmone creano una composizione che sembra uscita da un set fotografico.

Oltre all'estetica, è un pasto bilanciato e leggero, ideale da sorseggiare insieme a un profumato [tè freddo pesca e basilico](#) o, se preferisci un brindisi serale, a uno scenografico [spritzz analcolico ai frutti rossi](#). Preparare il riso venere con cetrioli e salmone è semplicissimo, ma il segreto per non renderlo asciutto sta nel condimento. Qualunque sia la tua

scelta, otterrai un piatto unico nutriente che profuma di mare e benessere, perfetto per un pranzo in ufficio o una cena in terrazza con gli amici.

INGREDIENTI PER IL RISO VENERE CON CETRIOLI E SALMONE

RISO NERO VENERE 320 gr

SALMONE AFFUMICATO 200 gr

CETRIOLI 2

LIMONE 1

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 4
cucchiaini da tavola

ERBA CIPOLLINA

SEMI DI SESAMO 1 cucchiaino da tavola

SALE

PEPE NERO

PREPARAZIONE DEL RISO VENERE CON CETRIOLI E SALMONE

- 1** Porta a bollore abbondante acqua salata in una pentola capiente. Versa il riso Venere e cuocilo per circa 18-20 minuti (o secondo il tempo indicato sulla confezione), mantenendolo bello al dente. Scola il riso con un colino a maglie strette e scacqualo rapidamente sotto un getto di acqua fredda corrente per arrestare la cottura e sgranare i chicchi. Lascialo scolare e raffreddare completamente.
- 2** Lava accuratamente i cetrioli, asciugali e spuntali alle estremità. Tagliali a metà per il lungo, rimuovi i semi interni aiutandoti con un cucchiaino (così risulteranno più digeribili) e poi riducili a dadini piccoli e croccanti. Prendi il salmone affumicato sul tagliere e riducilo a striscioline o a cubetti di dimensione simile a quella dei cetrioli.
- 3** In una ciotolina, grattugia la scorza del limone e spremine il succo. Aggiungi l'olio extravergine d'oliva, un pizzico di sale e una spolverata di pepe nero. Sbatti energicamente con una forchetta per creare un'emulsione omogenea. Trasferisci il riso

Venere ben freddo nella ciotola capiente. Unisci i cetrioli a dadini, il salmone e l'erba cipollina (o l'aneto) tritata finemente.

- 4 Versa l'emulsione al limone sul riso e mescola delicatamente per amalgamare tutti i sapori. Per un tocco finale croccante e scenografico, spolvera la superficie con i semi di sesamo. Riponi l'insalata di riso in frigorifero per circa 15-20 minuti prima di portarla in tavola, così da servirla ben fresca.

IDEE ALTERNATIVE

Versione senza glutine: il riso venere è naturalmente privo di glutine, assicurati solo che il salmone affumicato non contenga additivi a rischio.

Versione senza lattosio: questa ricetta è già priva di latticini; se desideri una nota cremosa, aggiungi dei cubetti di avocado maturo.

Versione light: utilizza salmone fresco cotto al vapore anziché quello affumicato per ridurre l'apporto di sale e grassi saturi.

L'idea vegetariana/vegana: sostituisci il salmone con del tofu affumicato tagliato a cubetti o con dei ceci croccanti.

L'idea WOW: aggiungi dei cubetti di mango fresco e una spolverata di semi di sesamo nero: il contrasto tra la dolcezza del frutto e la sapidità del pesce trasformerà il piatto in un capolavoro fusion.

TRUCCHI, CONSIGLI E RIDUZIONE DELLO SPRECO ALIMENTARE

Trucco per una riuscita sicura: il riso venere ha tempi di cottura lunghi. Per risparmiare tempo, cuocilo in abbondante acqua salata la sera prima o usa la pentola a pressione. Una volta cotto, passalo subito sotto l'acqua fredda per fermare la cottura e mantenere i chicchi ben sgranati.

Lo sfizio in più: aggiungi della scorza di lime grattugiata e un pizzico di peperoncino fresco, per dare una spinta aromatica indimenticabile.

L'idea per i bambini: servi il riso all'interno di una formina per budino o crea delle piccole polpette fredde.

Idea antispreco: non buttare la buccia del cetriolo! Se biologica, tagliala a listarelle sottilissime e usala per decorare il piatto o mettila in una caraffa d'acqua insieme a della menta per un'acqua aromatizzata rinfrescante.

CONSERVAZIONE

Il riso venere con cetrioli e salmone si conserva perfettamente in frigorifero per 2 giorni in un contenitore ermetico. Anzi, prepararlo con qualche ora di anticipo permetterà ai sapori di fondersi perfettamente.