

PRIMI PIATTI

# Riso venere con salmone e zucchine

di: *Stephanie Cabibbo*

DOSI PER: 4 persone    DIFFICOLTÀ: bassa    PREPARAZIONE: 15 min    COTTURA: 40 min    COSTO: medio



L'insalata di riso venere con salmone e zucchine è una golosa e raffinata variante della classica insalata di riso, uno dei piatti estivi più apprezzati proprio per la sua freschezza e versatilità.

Il [riso venere](#) è particolarmente profumato, oltre ad avere tutti i benefici del riso integrale, tra cui l'estrema digeribilità, e si può arricchire in mille modi. Oggi ve lo proponiamo con [zucchine](#) grigliate, [salmone affumicato](#) e un condimento tutto mediterraneo a base di menta e limone: da leccarsi i baffi! Vediamo quindi insieme come preparare il riso venere con salmone e zucchine.

Se state cercando altri [primi piatti](#) con il riso venere scoprite queste ricette:

[Riso Venere con gamberi e asparagi;](#)

Riso venere, pesce spada e caponatina;

Filetto d'orata con riso venere.

## INGREDIENTI

RISO NERO VENERE 400 gr

ZUCCHINE 300 gr

SALMONE AFFUMICATO 200 gr

MENTA

LIMONE 1

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

PEPERONCINO

SALE

## PREPARAZIONE

- 1 Per preparare il riso venere con salmone e zucchine iniziate cuocendo il riso in acqua bollente salata per 35-40 minuti, fino a quando non risulta morbido. Intanto tagliate le zucchine a fette dopo averle private delle estremità e cuocetele su una griglia rovente.





**2** Quando tutte le zucchine sono cotte, tagliatele a pezzettini. Tagliate a pezzettini anche il salmone affumicato.





**3** Scolate il riso e lasciatelo leggermente intiepidire, poi conditelo con le zucchine e il salmone.





4 Aggiungete anche la menta tritata grossolanamente e il succo di un limone, poi completate con un pizzico di peperoncino e un giro generoso d'olio extravergine d'oliva. Il vostro riso venere con salmone e zucchine è pronto per essere gustato subito oppure dopo mezzora di frigorifero.



