PRIMI PIATTI

Riso venere con salmone e zucchine: un piatto leggero e raffinato

LUOGO: Asia / Cina

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: molto bassa PREPARAZIONE: 15 min COTTURA: 40 min COSTO: basso REPERIBILITÀ ALIMENTI: molto facile

Un primo piatto raffinato e leggero: **riso venere con salmone e zucchine**, perfetto per stupire a pranzo o cena.

INGREDIENTI PER FARE IL RISO VENERE CON SALMONE E ZUCCHINE

RISO NERO VENERE 400 gr

ZUCCHINE 300 gr

SALMONE AFFUMICATO 200 gr

LIMONE 1

MENTA

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

PEPERONCINO

SALE

COME FARE IL RISO VENERE CON SALMONE E ZUCCHINE

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

2 Quando tutte le zucchine sono cotte, tagliale a pezzettini. Taglia a pezzettini anche il salmone affumicato.

3 Scola il riso e lascialo leggermente intiepidire, poi condiscilo con le zucchine e il salmone.

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

Riso venere con salmone e zucchine: ricetta sana e gustosa

Il **riso venere con salmone e zucchine** è un piatto semplice, sano e versatile. Perfetto per chi cerca un pasto equilibrato e leggero, è ideale da servire sia caldo che freddo. Il riso venere, con il suo sapore intenso e la sua consistenza particolare, si sposa perfettamente con la delicatezza del salmone e la freschezza delle zucchine. Un'esplosione di colori e sapori che conquisterà tutti a tavola!

Trucchi, consigli e riduzione dello spreco alimentare

Consiglio per la cottura: Per il riso venere, ricordati di seguire attentamente i tempi di cottura indicati sulla confezione, poiché richiede più tempo rispetto al riso bianco.

Trucco per le zucchine: Tagliale a rondelle sottili per una cottura uniforme e veloce.
Riduzione dello spreco: Se avanzano ingredienti, utilizza il riso per preparare un'insalata fredda il giorno successivo o aggiungilo a una zuppa. Le zucchine possono essere trasformate in una crema o un contorno leggero.

Come conservare il riso venere con salmone e zucchine

Conserva il **riso venere con salmone e zucchine** in un contenitore ermetico in frigorifero per massimo 2 giorni. Puoi gustarlo sia caldo, riscaldandolo in padella, sia freddo come insalata.

Potresti cucinare anche...

Riso venere con gamberi e avocado: Una ricetta esotica e ricca di sapori.
Insalata di riso vegana: Perfetta per un pasto leggero e colorato.
Riso venere con salmone e piselli: Un mix originale tra tradizione e innovazione.
Insalata di pollo al curry con riso nero: Un'alternativa speziata e saporita.