

1. Riso venere con gamberi freschi, zucchine e pomodorini



INGREDIENTI:

500 g di riso rosso venere
gamberi
2 zucchine biologiche
200 g di pomodorini

N.B.: Ti serviranno anche: sale, pepe, olio, basilico fresco



PROCEDIMENTO:

Cuociamo in abbondante acqua salata il riso rosso venere in base ai tempi indicati sulla confezione.

Nel frattempo, lessiamo velocemente in acqua bollente anche i gamberi, gamberetti, mazzancolle (ma possiamo usare anche pesce spada a cubetti o salmone cotti alla piastra precedentemente) quindi li scolo e li tengo da parte.

In una padella antiaderente facciamo saltare e fiamma viva 2 zucchine biologiche con un filo di olio e basilico fresco.

Cotto il riso lo scoliamo e ci uniamo i gamberi (o altro pesce) e le zucchine.

Tagliamo a pezzetti i pomodorini e li aggiungiamo al riso tiepido.

Condiamo con olio crudo evo e pepe



CONSIGLI:

Si tratta di un primo veloce, completo e versatile anche da portarsi al lavoro o fuori casa, eventualmente con una porzione di insalata verde biologica condita con 1 cucchiaino di olio e succo di limone.