

Ricetta estiva dell'insalata di riso venere con gamberi e salmone



di Alfonsina Merola - 11/08/2015 15:33 | aggiornato 26/04/2019 10:37

L'insalata di riso con salmone affumicato, gamberi e verdure è un'alternativa salutare alla classica insalata di riso. Stupisci tutti con un tocco di fantasia!



Il **riso venere** possiede numerose proprietà curative e benefiche per il corpo. Infatti è un alimento ricco di vitamina B, B3, C, ferro e di sali minerali, oltre ad essere un ottimo alleato contro i radicali liberi e l'invecchiamento della pelle. Inoltre è un alimento **a basso contenuto calorico** ed è l'ideale se segui una sana alimentazione o una dieta.

L'insalata di riso venere con salmone, gamberi e verdure è un'alternativa fresca e salutare alla classica insalata di riso. È un piatto unico gustoso e fresco che puoi realizzare facilmente e in poco tempo.

Informazioni

Difficoltà

Facile

Metodo di cottura

In padella

Categoria
Piatti unici

Preparazione
30 minuti

Cottura
30 minuti

Tempo totale
60 minuti

Dosi
4 persone

Ingredienti

Riso venere
400 gr

Sale
q.b.

Salmone affumicato
160 gr

Gamberi
200 gr

Cetriolo
2

Cipolla
1

Prezzemolo
1 mazzetto

Limone
2 cucchiaini

Olive nere
60 gr

Preparazione

1. Prendi una pentola e riempi con **abbondante acqua fredda**, metti sul fuoco, sala e aspetta l'ebollizione. Appena l'acqua avrà raggiunto la giusta temperatura, cala il riso e aspetta che si lessi.
2. Lascia sgocciolare nello scolapasta, per far perdere tutta l'acqua in eccesso della cottura. Aspetta che si freddi, mettilo in una ciotola capiente e riponilo nel frigo coperto da una **pellicola trasparente**.
3. Prendi i gamberi e lavalvi velocemente sotto l'acqua corrente. Prendi una pentola non molto grande, riempi di acqua e aspetta l'ebollizione. Versa i gamberi all'interno e lascia lessare per **circa 7 minuti**.
4. Tira fuori con una schiumarola e raffreddali con un po' di acqua corrente per poterli pulire. Riponili in una ciotola e taglia ogni gambero **in tre parti**. Aggiungi un pizzico di sale, un cucchiaino di succo di limone e un cucchiaino di olio extravergine di oliva. Riponi in frigo coprendo con della pellicola trasparente.
5. Intanto sbuccia la cipolla e lavala, così da evitare la lacrimazione durante il taglio. Crea delle fette sottili di forma circolare e riponile in una ciotolina. Lava i cetrioli e con un coltello elimina le due estremità, **taglia a rondelle** e metti in un recipiente.
6. Apri la confezione di salmone affumicato e con una pinza **dividi le fette**, procedi tagliando a listarelle con delle forbici.
7. Prendi un piatto fondo grande, metti alla base in una metà un cucchiaino di gamberi e nell'altro di

salmone. Sopra delle olive nere private del nocciolo e **aggiungi a filo** un piccolo quantitativo di succo di limone.

8. Cospargi con 4 cucchiaini di riso venere, aggiungi le cipolle e i cetrioli, lasciando una parte del riso scoperta. Condisci con altro succo di limone, un pizzico di sale, un cucchiaino di olio e un pizzico di prezzemolo tritato. Porta in tavola!

Per realizzare ancora più velocemente il piatto puoi riscaldare il riso la sera prima, in modo da tenerlo già pronto. **Fai attenzione** alla cottura perché il riso tipo venere impiega dai 30 ai 40 minuti e lavoralo da freddo, per non macchiare gli altri ingredienti con l'amido che sarà nero.

Cerca di utilizzare dei gamberi freschi. Nel caso scegliessi i surgelati, non usare i gamberetti perché una volta lessati il loro volume diminuirebbe troppo. Puoi arricchire questa ricetta aggiungendo anche dei pomodorini e della rucola, ultimando con una pioggia di **scaglie di parmigiano**.

Vota la ricetta

 **SCOPRI GLI OUTFIT**
AUTUNNO/INVERNO

