



RISO BASMATI CON SGOMBRO, ZUCCHINE E SCORZA DI LIMONE

Un piatto leggero, molto saporito e ricco di omega 3.
Perfetto per la salute del cuore.

 1 porzione

INGREDIENTI

- 60 grammi di riso basmati
- 100 grammi di sgombro o branzino
- 1 zucchina
- scorza di limone e curcuma q.b.
- 1 cucchiaio da tavola di olio di oliva extravergine

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Cominciare la preparazione pulendo lo spicchio di scalogno, tritarlo e farlo rosolare in una larga padella antiaderente con qualche cucchiaio di olio evo.
- 2° Nel frattempo lavare, spuntare le zucchine, tagliarle in quattro nel senso della lunghezza e ricavare dei piccoli pezzetti.
- 3° Unire le zucchine nella padella e farle rosolare a fiamma media per qualche minuto.
- 4° Aggiungete la curcuma e salate leggermente.
- 5° Unite mezzo bicchiere di acqua e rigirate il tutto con il cucchiaio di legno. Lasciate cuocere per 10 minuti circa.
- 6° Quando le zucchine si saranno ammorbidite, aggiungete i filetti di sgombro spezzettati.
- 7° Mescolate e lasciate insaporire per 2 o 3 minuti. Spegnete il fuoco ed unite la scorza grattugiata di mezzo limone.
- 8° Quando è cotto, scolatelo e versatelo nella padella con le zucchine. Rigirate bene per amalgamare il tutto.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (424 g)	% AR
ENERGIA	117 kcal	495 kcal	25 %
PROTEINE	6 g	24 g	49 %
CARBOIDRATI	13 g	53 g	20 %
ZUCCHERI	1 g	5 g	5 %
LIPIDI	5 g	21 g	29 %
GRASSI SATURI	1 g	4 g	20 %
FIBRE ALIMENTARI	1 g	4 g	16 %
SODIO	31 mg	133 mg	6 %