

RISO CON TRANCIO DI PESCE SPADA (PICCANTE)

 15 minuti 35 minuti 1 porzione

INGREDIENTI

- 200 grammi di pesce spada
- 120 grammi di riso integrale, crudo
- 1 cucchiaio da tavola di olio di oliva extravergine [9 g]
- 3 zucchine
- 1 cucchiaino di semi di sesamo
- 1 limone
- sale rosa, pepe rosso e peperoncino q.b.

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Fai lessare il riso in poca acqua salata e cuoci le zucchine al vapore, poi tagliale a tocchetti.
- 2° Scalda l'olio in un tegame antiaderente e metti sul fondo il pesce. Fai dorare e cuoci per 8 minuti girando di tanto in tanto, poi unisci il sesamo e il pepe.
- 3° Cuoci ancora per 1 minuto, disponi nei piatti con il riso, spolverizza con peperoncino e decora con limone.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE [840 g]	% AR
ENERGIA	97 kcal	815 kcal	41 %
PROTEINE	6 g	49 g	98 %
CARBOIDRATI	13 g	108 g	41 %
ZUCCHERI	1 g	11 g	12 %
LIPIDI	3 g	24 g	34 %
GRASSI SATURI	1 g	5 g	24 %
FIBRE ALIMENTARI	2 g	16 g	63 %
SODIO	303 mg	2548 mg	106 %