



RISO DI MARE

Una saporita insalata di cereali, abbinati a verdure di stagione e pesce è un ottimo piatto unico ricco di minerali, vitamine e sostanze antiossidanti che possono gustare anche gli intolleranti al glutine. Dosi per 4 porzioni.

 4 porzioni

INGREDIENTI

- 1 unità grande di cipolla, cruda [200 g]
- 2 foglie di alloro, 1 mazzetto di basilico, 1 spicchio d'aglio fresco, mezzo cucchiaino di timo, sale e pepe q.b
- 1000 grammi di cozza o mitilo
- 250 grammi di gamberetti boreali cotti sgusciati
- 250 grammi di riso, tipo parboiled
- 200 ml di vino bianco comune da tavola
- 3 cucchiaini da tavola di olio di oliva extravergine (27 g)

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Sbucciare la cipolla e l'aglio, tritarli finemente e rosolarli a calore medio per 10 minuti scarsi in 2 cucchiaini d'olio insieme alle foglie d'alloro e al timo. Aggiungere le cozze ben lavate, cuocerle per 7-8 minuti lasciandole aprire, raffreddarle e sgusciarle. Lessare il riso molto al dente in abbondante acqua salata e aromatizzata con il fondo delle cozze filtrato, scolarlo e stenderlo su un ampio vassoio e raffreddare. Cuocere le code di gamberi in un pentolino insieme al vino bianco per 5 minuti, raffreddarle, sgusciarle, tagliarle a fettine e mescolarle con il riso e le cozze. Unire al cereale il basilico sfogliato, lavato e spezzettato finemente, il prezzemolo tritato, la buccia grattugiata e il succo del limone ben lavato, 2-3 cucchiaini d'olio e un pizzico di sale. Mescolare molto bene, distribuire nei piatti, decorare la parte più esterna con la rucola lavata e affettata sottilmente all'ultimo momento e servire subito.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (433 g)	% AR
ENERGIA	128 kcal	555 kcal	28 %
PROTEINE	10 g	44 g	87 %
CARBOIDRATI	15 g	63 g	24 %
ZUCCHERI	1 g	6 g	7 %
LIPIDI	4 g	15 g	22 %
GRASSI SATURI	1 g	3 g	13 %
FIBRE ALIMENTARI	1 g	3 g	14 %
SODIO	243 mg	1054 mg	44 %