

RISO VENERE CON SALMONE



UN PIATTO UNICO, ELEGANTE E
COMPLETO, PERFETTO PER UN
PRANZO LEGGERO O UNA CENA
RAFFINATA. IDEALE PER CHI CERCA
UN'ALTERNATIVA GUSTOSA E
VISIVAMENTE ACCATTIVANTE AL
SOLITO PRIMO.



IL RISO VENERE, CON IL SUO
CARATTERISTICO COLORE NERO E
IL PROFUMO CHE RICORDA IL PANE
APPENA COTTO, È UN CEREALE
PREZIOSO, SPESSO ABBINATO A
INGREDIENTI MARINI O VEGETALI
COME IN QUESTA RICETTA!

PER IL SUCCESSO DI QUESTO
PIATTO, CUOCI IL RISO VENERE
AL DENTE PER MANTENERNE
LA CONSISTENZA. IL SALMONE
VA COTTO BREVEMENTE PER
RIMANERE MORBIDO.



QUESTO PIATTO È UN VERO
PIACERE PER GLI OCCHI E PER IL
PALATO: IL CONTRASTO DEL NERO
LUCIDO DEL RISO CON L'ARANCIO
DEL SALMONE E IL VERDE DELLE
ZUCCHINE È SPETTACOLARE! OGNI
FORCHETTATA REGALA UN SENSO
DI LEGGEREZZA E BENESSERE.



DIFFICOLTÀ



QUANTITÀ

4 PERSONE



TEMPO PREPARAZIONE

50 MINUTI



INGREDIENTI E QUANTITÀ



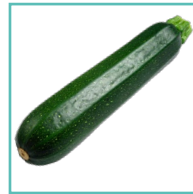
RISO VENERE

4 BICCHIERI
320g



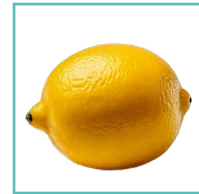
SALMONE

1 VACHETTA
100g



ZUCCHINE

6



LIMONE

1



CIPOLLA

1



OLIO, SALE, PEPE

QUANTO BASTA



PRIMA DI COMINCIARE CONTROLLA DI AVERE



PADELLA



PENTOLA



COLTELLO



CIOTOLA



MESTOLO



TAGLIERE



BICCHIERE



PENSATO PER TE DA



PAOLO



LAURA



SOFIA



SERGIO

PROCEDIMENTO

1



TAGLIA IL SALMONE A PEZZETTI.

2



TAGLIA LE ZUCCHINE A PEZZETTI.

3



TAGLIA LA CIPOLLA E METTILA
NELLA PADELLA A ROSOLARE
CON L'OLIO.

4



NELLA PADELLA AGGIUNGI LE ZUCCHINE TAGLIATE.

5



NELLA PADELLA AGGIUNGI IL SALMONE E MESCOLA BENE TUTTO. AGGIUNGI UN PO' DI SUCCO DI LIMONE.

6



METTI L'ACQUA A BOLLIRE.

7



QUANDO L'ACQUA BOLLE VERSA
IL RISO VENERE E CUOCI PER 40
MINUTI MESCOLANDO DI TANTO IN
TANTO.

8



UNA VOLTA COTTO, SCOLA IL RISO
NELLO SCOLAPASTA.

9



METTI IL RISO IN UNA CIOTOLA
E AGGIUNGI LE ZUCCHINE E IL
SALMONE. MESCOLA TUTTO.



Il ***"Calendario dei sapori"***, sostiene le attività sociali dell'associazione Trisomia 21 aps, volte a supportare il percorso di crescita e autonomia delle persone con sindrome di Down e disabilità intellettive affini.



at21@at21.it - 055 5000 458 - Viale Volta n 18, FI - at21.it