Riso integrale con crema di zucchine e salmone rosso selvaggio

Ingredienti per 2 persone

190g di riso integrale

2 zucchine

90g di salmone rosso selvaggio

1 scalogno

4 cucchiaio di olio EVO

sale q.b.

Procedimento

Per preparare il riso comincia preparando il condimento, quindi lava e taglia a cubetti le zucchine. Trita metà scalogno e fallo appassire in una padella con un filo di olio, unisci le zucchine, e fai cuocere per circa 10min aggiungendo uno o due cucchiai di acqua. Nel frattempo cuoci il riso in acqua bollente e salata secondo i tempi di cottura riportati sulla confezione.

Una volta cotte le zucchine versiale in un frullatore, aggiusta di sale e frullia fino ad ottenere una crema omogenea. Taglia il salmone a dadini.

Una volta che il riso è pronto, scolalo e unisci anche la crema di zucchine ed il salmone. Il riso con crema di zucchine e salmone rosso selvaggio è pronto per essere servito.

NB. lo scalogno può essere omesso per i regimi alimentari che non lo prevedono

PRANZO, CENA

PRIMI PIATTI

STILE ALIMENTARE: Onnivoro gluten free lactose free

DIFFICOLTA’ DI PREPARAZIONE: FACILE

TEMPO DI PREPARAZIONE: 10 MIN

TEMPO DI COTTURA: 28MIN

COSTO: MEDIO