Riso venere con zucchine e gamberetti

Ingredienti per 4 persone:

400 g Riso nero Venere

200 g Gamberetti già puliti

3 Zucchine (medie)

1 Scalogno

8 cucchiai di olio EVO

q.b. sale

Procedimento:

Per preparare il riso venere inizia cuocendo il riso venere in abbondante acqua salata bollente seguendo i tempi di cottura riportati sulla confezione.

Elimina le due estremità delle zucchine, tagliale in 3-4 fette per lungo e poi a stick di circa 1 cm. R

Trita lo scalogno e fallo appassire in padella con un filo di olio. Unisci le zucchine e cuoci, a fuoco moderato, per circa 7-8 minuti, mescolando di tanto in tanto. Aggiusta di sale.

Unisci anche i gamberetti puliti.

Una volta pronto il riso, scolalo ed uniscilo a gamberetti e zucchine nella padella. Servi con un filo di olio extravergine di oliva a crudo.

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: 40MIN

COSTO: MEDIO