Riso con dadolata di zucchine e gamberi

INGREDIENTI (per 2 persone)

250 gr. di zucchine chiare (3 o 4, a seconda della dimensione)

1 scalogno

180 gr. di riso Carnaroli

1 mazzetto di basilico

4 gamberoni freschissimi

olio extravergine di oliva 4 cucchiai

sale

PREPARAZIONE

Per prepara il riso inizia lavando le zucchine, dividile in quattro parti nel senso della lunghezza e poi tagliale a dadini. Trita lo scalogno e fai appassire in una pentola con un filo di olio, una volta appassito unisci anche le zucchine e fai cuocere. Nel frattempo cuoci il riso secondo i tempi riporatati sulla confezione e una volta cotto scolalo e tienilo da parte. Nella stessa padella scotta i gamberi che hai sgusciato e aggiungi il riso. Mescola per un paio di minuti per amalgamare gli ingredienti e servi.

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