



Riso Venere al Salmone e Fagioli Rossi

Tempo: 40 min

Difficolta': 2

Prodotto: Filetto di Salmone al Naturale

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 320 g di riso Venere- 2 confezioni di Filetto di Salmone Rio Mare Al Naturale da 150 g- 4 gambi di sedano verde- 160 g di fagioli rossi già lessati
- 4 cucchiaini di olio extra vergine d'oliva- 4 cucchiaini di semi di sesamo- Un pizzico di sale

PROCEDIMENTO

Cuocere il riso Venere per assorbimento: in una casseruola aggiungere per una parte di riso due di acqua, salare leggermente e lasciare cuocere finché l'acqua di cottura non si sarà assorbita.

Nel frattempo, sciacquare il sedano sotto l'acqua, scolare e risciacquare abbondantemente i fagioli in scatola, quindi sgocciolare il salmone.

Spezzettare grossolanamente il Filetto di Salmone e tagliare il sedano a listarelle – in caso avesse anche il fogliame, tritare e utilizzare come aroma. Radunare in una ciotola tutti gli ingredienti e condire con l'olio extra vergine d'oliva e il sesamo.



Le Ricette di Rio Mare PER TUTTE LE OCCASIONI

Il consiglio dello Chef

Consiglio ai papa' - Chimica in cucina: insegnate ai vostri bambini che ogni alimento ha proprieta' particolari legate anche al colore. Il riso Venere e' un ottimo esempio da portare alla loro attenzione perche' la sua acqua di cottura, di colore nero/violaceo, ha una rilevante presenza di antociani. Per questa ragione e' bene non lessare il riso in modo tradizionale scolandolo, ma facendogli assorbire lentamente l'acqua di cottura perche' non vada sprecata.