

Riso venere con zucchine e gamberetti

by Luca - giovedì, Settembre 01, 2011

<http://www.ilquadernodellericette.com/162/riso-venere-con-zucchine-e-gamberetti/>



Proviamo un tipo di riso diverso dal solito. Già la scatola fa capire la particolarità del prodotto: il colore dominante è il nero . E dalla finestrella si vedono i chicchi competamente neri.

Pensavo che fosse una variante del riso pronto al nero di seppia, invece l'etichetta spiega che è il riso proibito dell'Imperatore dell'antica Cina, l'unico che potesse consumarlo a causa delle sue caratteristiche nutrizionali e **afrodisiache!** (mi saprete dire se è vero...)
Ha infatti un alto contenuto in sali minerali, magnesio, fosforo e selenio.

Questo riso integrale si sposa bene con il pesce, ma non disdegna altri accoppiamenti più forti. Magari più avanti lo proveremo con gorgonzola e noci

Luisa insiste nel dire che è un piatto unico, ma visto che sto scrivendo io, la metto tra i primi.

Ingredienti

- 1 cucchiaio di erba cipollina
- 200 g di gamberetti sgrassati
- 4 cucchiari di olio extravergine d'oliva
- 300 gr di riso Venere
- cipolla
- 1 bicchiere di vino bianco
- 2 zucchine

Istruzioni

1. Per preparare il **riso venere con gamberetti e zucchine**, fate bollire il riso Venere per 18minuti in

una casseruola con abbondante acqua salata. Questo riso rimane sempre un po' duro.

2. Intanto lavate le zucchine e tagliatele in pezzi piccoli. Secondo il vostro gusto estetico potete preparare una piccola dadolata o una grossolana julienne .
3. Affettate la cipolla e fatela appassire nella padella con l'olio extra vergine di oliva. Aggiungete le zucchine e fatele cuocere a fuoco vivace per qualche minuto.



4. Aggiungete i gamberetti e fateli sfumare con un po' di vino bianco.
5. Scolate il riso venere e versatelo nella padella. Fatelo saltare ancora qualche minuto e aggiungete l'erba cipollina tritata solo appena prima di spegnere.
6. Servite il riso venere con gamberetti e zucchine ben caldo aggiungendo un filo d'olio crudo per sopperire alla mancanza di grassi nel condimento.

```
(function(d, s, id) { var js, fjs = d.getElementsByTagName(s)[0]; if (d.getElementById(id)) return; js =  
d.createElement(s); js.id = id; js.src =  
"//connect.facebook.net/it_IT/all.js#xfbml=1&appId=394361500618567"; fjs.parentNode.insertBefore(js,  
fjs); }(document, "script", "facebook-jssdk"));
```

Iscriviti alla newsletter per essere sempre aggiornato