

Insalata di Riso venere integrale con gamberoni

Chef Ferdinando Moia, Hostaria Grotta Azzurra

Gluten free, Dairy free

Indice Glicemico: **Medio**

Tempo di Preparazione: **35'circa**

Difficoltà: **Bassa**

Dosi: **4 persone**

Tempo di cottura: **15'**

Costo: **€**

Stile di vita: **Attivo**

Ingredienti (per 4 persone)

- 280 g di riso venere integrale Gallo (cottura veloce)
- 1 Grande zucchina verde
- 12 Code di gamberone sgusciate
- 160 g di fagioli cannellini lessati (+ 100 ml della loro acqua di cottura)
- 4 Cucchiaini di olio di lino
- 1 Filetto di acciuga
- 4 Foglie grosse di basilico
- 1 Cucchiaino di sale grosso
- 1 Pizzico di pepe nero
- Zenzero in polvere qb

Utensili necessari: una pentola capiente con ripiano forato per cottura a vapore e relativo coperchio; frullatore ad immersione con relativo bicchiere; una teglia da forno; un foglio di carta da forno; una ciotola di media grandezza, un cucchiaino da minestra, 4 piatti da portata e 4 ring di acciaio da 10 cm di diametro.

Procedimento

- Lessate il riso venere in abbondante acqua precedentemente salata;
- Lavate la zucchina e tagliate la parte esterna a piccoli dadini e dopo 10 minuti di bollitura del riso, metteteli a cuocere a vapore (avendo cura di tenerli croccanti) sopra il riso in cottura insieme alle code di gambero (circa 5 minuti);
- Frullate i fagioli cannellini mettendo da parte la purea densa, prelevatene metà e con la loro acqua di cottura, la punta di un cucchiaino di zenzero ed il filetto di acciuga fate un'emulsione piuttosto liquida (appena più densa dell'olio); aggiungete in ultimo le foglie di basilico;



- A cottura ultimata, togliete le zucchine ed i gamberi, controllate la cottura del riso e, se cotto, scolatelo e fatelo leggermente raffreddare stendendolo su una teglia foderata con carta da forno;
- In una ciotola mescolate il riso con le zucchine a quadretti, la metà densa rimasta di purea di cannellini. Prendere i 4 piatti di portata, posizionarvi il ring di acciaio nel centro e distribuire in parti uguali il riso condito;
- Schiacciarlo leggermente con il cucchiaio per compattarlo, adagiare sopra le code di gambero (3 per piatto), togliere delicatamente il ring d'acciaio, irrorare con l'emulsione di cannellini quindi condire con un pizzico di pepe ed olio di semi di lino a crudo.

Effetti avversi delle terapie: Indicato in caso di alterazioni del gusto, perdita di appetito, nausea, fatigue, alterazioni enzimatiche.

FBO per te: Il riso venere, a differenza del tradizionale riso bianco, grazie alla sua fibra, riesce a tenere a bada l'indice glicemico ed è naturalmente ricco in ferro, fosforo, selenio, vitamina E ed antocianine. In questa ricetta lo troviamo arricchito da un buon contenuto di proteine derivante dai gamberoni e dai fagioli cannellini, mentre l'olio di semi di lino ed il filetto di acciuga completano la ricetta con grassi buoni. Visto il contenuto in sale intrinseco delle acciughe e le erbe aromatiche e le spezie contenute nella preparazione, è consigliabile non aggiungere ulteriore sale.

