

Insalata di riso con gamberi all'arancia e zucchine

Un primo piatto light

Non la solita insalata di riso: in questa ricetta il benessere del riso integrale si accompagna al sapore fresco dei gamberi all'arancia.



Un piatto delicato e digeribile grazie al **riso integrale** che, nonostante la ricchezza di fibre, se ben masticato non impegna il sistema digerente e può quindi essere consumato a pranzo e a cena nei mesi estivi quando a causa delle alte temperature è consigliabile assumere pasti nutrienti e leggeri.

Difficoltà: facile

Costo: medio

Preparazione: 25 minuti

Ingredienti (per 4 persone)

400 g riso integrale
4 zucchine grosse tagliate a rondelle
300 g fiori di zucca lavati e tritati
200 g di code di gambero private del carapace
3 cucchiaini di olio extravergine di oliva
1 arancia non trattata
1 spicchio d'aglio
semi di sesamo
sale e pepe

Procedimento

1. Portare a cottura il riso e lasciarlo raffreddare.
2. Nel frattempo mondare le verdure, tagliarle e saltarle assieme alle code di gambero in una padella antiaderente con l'olio e uno spicchio d'aglio. Aggiungere pochissima acqua e cuocere per 5 minuti mescolando.
3. Grattugiare la buccia dell'arancia e aggiungerne un cucchiaino al sugo.
4. Unire il sugo ottenuto al riso, mescolare bene e aggiustare di sale e pepe.
5. Servire l'insalata di riso cospargendo ogni piatto con un pizzico di semi di sesamo.