

## Insalata di riso Venere con gamberi e verdure

*Il profumo del mangiar sano.*

*Grazie a questa ricetta facilissima da preparare anche chi non sa destreggiarsi molto bene in cucina può portare in tavola un ottimo primo piatto.*



Il nero non passa mai di moda, nemmeno in cucina. Stiamo parlando del [riso Venere](#), una varietà di riso ben riconoscibile proprio per il colore nero dei suoi chicchi. Il riso Venere è un vecchio amico del nostro blog per il suo aroma naturale che sa sprigionare una volta cotto e per le sue preziose qualità nutrizionali come la **ricchezza di ferro, fibre e antiossidanti**. Provate tutte queste proprietà forchettata dopo forchettata in questa ricetta facile da preparare.

**Difficoltà: facile**

**Costo: basso**

**Tempo di preparazione: 10 minuti**

**Tempo di cottura: 35 minuti**

### Ingredienti (per 4 persone)

300 g di riso Venere  
200 g di code di gambero sgusciate  
1 carota  
1 cipolla  
1 gamba di sedano  
1 limone  
olio extravergine di oliva  
sale

### Procedimento

1. Far cuocere il riso in acqua salata, secondo i tempi indicati nella confezione.
2. Tagliare le verdure a cubetti e farle cuocere in una padella assieme alle code di gambero per una decina di minuti con un cucchiaino d'olio, qualche goccia di succo di limone e un pizzico di sale.
3. Scolare il riso e farlo saltare nella padella delle verdure.