

Riso Venere con zucchine e olio alla menta

Le zucchine stanno benissimo con il riso Venere. Davvero! Prova tu stesso con questa ricetta.



Quante ricette esistono con le [zucchine](#)?

Davvero tantissime! Per antipasti, primi, secondi, contorni, torte salate o pizze; le zucchine sono tra le verdure più utilizzate in cucina. Del resto, il loro **bassissimo contenuto di calorie** e il loro sapore fresco e delicato sono una vera garanzia. Prova oggi le zucchine in questa ricetta in accompagnamento al riso Venere.

Difficoltà: bassa

Costo: basso

Preparazione: 15 min. + 20 min. di cottura

Ingredienti (per 1 persona)

80 g di riso Venere

1 zuccina

10 foglie di menta

1 spicchio d'aglio

5 cucchiai di olio extra vergine di oliva 100% Italiano Despar Premium

1 pizzico di sale

Procedimento

1. Fai cuocere il riso Venere in abbondante acqua leggermente salata portata a bollore per circa 18-20 minuti o comunque per il tempo indicato sull'etichetta della confezione.
2. Taglia le zucchine a cubetti e fai saltare in padella con uno spicchio di aglio, un cucchiaino di olio e un pizzico di sale. Aggiungi poca acqua e lascia cuocere fino a quando risulteranno tenere.
3. In una ciotola lascia insaporire l'olio con la menta tritata per circa 15 minuti. Filtra e tieni da parte.
4. Scola il riso e fai saltare in padella con le zucchine. Aggiungi infine l'olio alla menta.