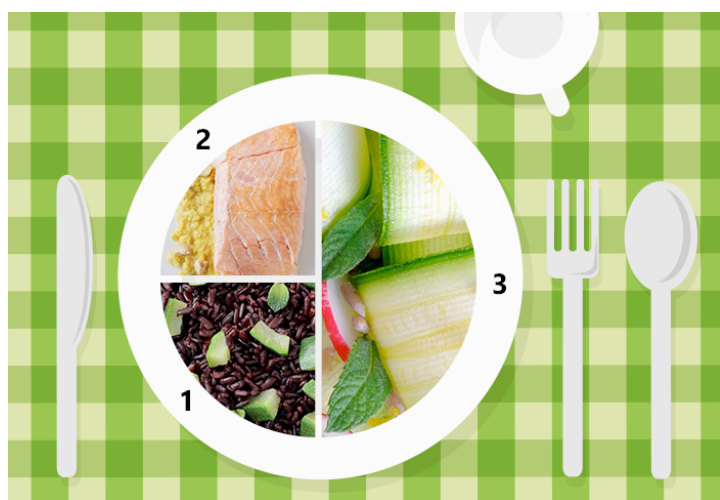


Zucchine con ravanelli e menta, riso Venere, salmone con crema di nocciole

Gusta questo piatto unico in cui le zucchine si presentano in una veste tutta nuova e il salmone crea una coppia inedita con le nocciole.



Uno dei tantissimi **vantaggi del piatto unico** ([scoprili tutti qui!](#)) è che ti permette di creare tante combinazioni diverse di cibi e di assaporare così, dei **gusti inediti** che fanno felice il tuo palato. Il piatto unico proposto qui di seguito ne è un esempio. Non solo scoprirai quanto stanno bene insieme le zucchine con la menta ma anche come il gusto del salmone sia esaltato dalla crema di nocciole.

Che aspetti? **Viaggia nel gusto con questo piatto unico!**

Se questa ricetta ti piace, puoi ricrearla tu stesso nel configuratore online del Piatto Unico di Casa Di Vita. [PROVALO SUBITO.](#)

1. Zucchine con ravanelli, menta e semi di girasole

Ingredienti

200 g di zucchine

3 ravanelli

1 cucchiaio di semi di girasole Despar Vital

qualche foglia di menta fresca

mezzo limone Passo dopo Passo Despar

2 cucchiaini di olio extra vergine di oliva Garda Orientale DOP Despar Premium

1 pizzico di sale

Procedimento

1. Ricava delle larghe tagliatelle dalle zucchine tagliandole con un pelapatate nel senso della lunghezza.

2. In un'insalatiera unisci le zucchine, i ravanelli tagliati a fettine sottili e i semi di girasole.

3. Prepara un'emulsione con l'olio, un cucchiaino di succo di limone e un pizzico di sale. Unisci anche la menta fresca tritata e mescola bene.

4. Condisci le verdure con l'emulsione e guarnisci con scorza di limone grattugiata. Lascia marinare 10 minuti e servi in tavola.

2. Riso Venere con zucchini

Ingredienti

80 g di riso Venere

1 zuccina

10 foglie di menta

1 spicchio di aglio

5 cucchiaini di olio extra vergine di oliva Bio,Logico Despar

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 la zuccina 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.

3. Salmone con nocciole alla curcuma

Ingredienti

120 g di filetto di salmone Passo dopo Passo Despar

30 g di nocciole sgusciate

1 bicchiere di brodo vegetale

1 cucchiaino di curcuma

1 pizzico di sale

Procedimento

1. Trita grossolanamente le nocciole e fai tostare in una padella antiaderente. Aggiungi quindi mezzo bicchiere di brodo vegetale, la curcuma e il sale e lascia cuocere fino a quando l'acqua non sarà completamente evaporata.

2. In una padella antiaderente fai cuocere il filetto di salmone 2 o 3 minuti per lato fino a quando diventa dorato.

3. Frulla le nocciole con il restante brodo e servi il salmone con la crema ottenuta.