

Panino unico: roll di lattuga con verdure, riso e salmone

Un po' sushi, un po' panino unico: gusta questo roll ricco di nutrienti e gusto.



Se a pranzo sei abituato a mangiare fuori casa, puoi comunque nutrire nel modo corretto il tuo corpo grazie al [modello del piatto unico](#).

Non vogliamo dirti di portarti dietro un contenitore per alimenti con la verdura, uno con la parte proteica e uno con la parte di carboidrati sottoforma di cereali integrali o patate – anche se comunque sarebbe una buona idea, più che fattibile ;) – ma di provare il piatto unico in versione panino: il **panino unico**!

Magari l'hai già conosciuto in [questa ricetta](#); qui trovi un altro esempio

altrettanto sfizioso: un **roll in stile sushi** colorato, appetitosissimo, oltre che nutriente, in perfetto stile piatto unico ☺

Difficoltà: bassa

Costo: basso

Preparazione: 10 min + 5 min. di cottura

Ingredienti (per 1 panino unico)

8 foglie di lattuga Era Ora Despar

una manciata di spinacino fresco

4 ravanelli

40 g di riso integrale Despar Vital già cotto

4 fettine di salmone affumicato Despar Premium

1 cucchiaino di maionese

1 ramoscello di aneto tritato

Procedimento

1. Sbollenta per una decina di secondi le foglie di lattuga, asciugale e disponile su un foglio di carta da forno accostandole e creando un quadrato (disponi 4 foglie sopra le altre 4). Adagia poi sopra lo spinacino ben disteso.
2. In una ciotola riunisci il riso, l'aneto e il salmone tritato grossolanamente, quindi amalgama e aggiungi la maionese. Mescola bene il tutto e sistema il composto al centro del quadrato.
3. Arrotola su se stesse le foglie di lattuga creando una sorta di salsicciotto.