Piatto unico con peperoni marinati, orata al cartoccio, riso rosso con pesto di fagiolini

3 ricette (facili e veloci) in una! È il meraviglioso risultato di questo piatto unico dai sapori e dai colori estivi.

L'estate è sulla tua tavola con questo piatto unico tanto colorato quanto appetitoso. Le verdure sono rappresentate dai **peperoni**, mentre la parte proteica è tutta per l'**orata** preparata **al cartoccio**, un metodo di cottura che amiamo particolarmente. E la porzione dedicata ai carboidrati? Qui trovi il **riso rosso**, un tipo di riso integrale molto aromatico.

Così, il tuo piatto unico è **ben equilibrato e completo** di tutti quei nutrienti di cui il tuo corpo ha bisogno per funzionare al 100%.

Peperoni marinati

Difficoltà: bassa
Costo: basso
Preparazione: 20 minuti

Ingredienti
(per 1 piatto unico)

250 g di peperoni gialli e rossi tagliati a striscioline sottili
1 cucchiaio di olive taggiasche Despar Premium
5 capperi dissalati Despar
2 bacche di cardamomo
4 cucchiai di olio extra vergine di oliva
1 cucchiaino di salsa di soia (a ridotto contenuto di sale)
il succo di mezzo limone Passo dopo Passo Despar

Procedimento
1. Metti i peperoni in una terrina e aggiungi tutti gli ingredienti previsti. Amalgama bene e copri con pellicola. Lascia marinare in frigo per almeno 20 minuti.
2. Trascorso il tempo, sgocciola bene le verdure ed elimina il cardamomo.

Orata al cartoccio

Difficoltà: bassa
Costo: basso
Preparazione: 5 min. + 12 min. di cottura

Ingredienti
(per 1 piatto unico)

2 filetti di orata da circa 60 g l'uno
5 pomodori datterino
1 cucchiaio di olio extra vergine di oliva Bio,Logico Despar
un pizzico di semi di finocchio

Procedimento
1. Disponi i filetti di orata su una teglia da forno ricoperta di carta forno.
2. Lava, monda e taglia a metà i pomodorini, quindi aggiungili all'orata.
3. Insaporisci con i semi di finocchio, versa a filo l'olio e avvolgi l'orata con la carta da forno per formare il cartoccio.
4. Inforna a 160° C per circa 12 minuti. Al termine estrai l'orata dalla carta da forno prima di servire.

Riso rosso con pesto di fagiolini

Difficoltà: bassa
Costo: basso
Preparazione: 5 min. + 15 min. di cottura

Ingredienti
(per 1 piatto unico)

80 g di riso rosso
10 fagiolini
4 foglie di basilico
4 gherigli di noce Bio,Logico Despar
1 cucchiaio di olio extra vergine di oliva Bio,Logico Despar
un pizzico di sale marino integrale e di pepe nero

Procedimento
1. Sciacqua e cuoci il riso rosso seguendo le indicazioni riportate sulla confezione.
2. Sfrutta il vapore per cuocere i fagiolini, prima lavati e mondati.
3. Una volta che i fagiolini si saranno ammorbiditi, tritali al coltello con le noci, il basilico, l'olio, il sale e il pepe. Aggiungi il pesto ottenuto al riso cotto e amalgama bene.