

Riso Venere con zucca, sgombro e mandorle

Il riso Venere con zucca, sgombro e mandorle è un piatto unico gusto e facile da preparare, perfetto per i primi giorni autunnali. Scopri come prepararlo.



La ricetta che ti proponiamo oggi è un piatto unico ottimo da **servire tiepido o freddo**: il riso Venere con zucca, sgombro e mandorle. Puoi prepararlo in anticipo e portarlo a lavoro in ufficio, oppure per una gita fuori porta. Per questa ricetta ti consigliamo di utilizzare una **zucca non troppo fibrosa**, come la butternut, la delica o la mantovana. Se preferisci, puoi cuocere la zucca in padella, utilizzando sempre olio, aglio e rosmarino.

Difficoltà: bassa

Costo: basso

Tempo di preparazione: 50 min.

Ingredienti per 4 persone

280 g di riso Venere

400 g di zucca delica – al netto degli scarti

250 g di filetti di sgombro in olio di oliva Despar Vital

30 g di mandorle tostate Bio,Logico Despar

2 spicchi di aglio

1 ramo di rosmarino

Olio extra vergine di oliva Bio,Logico Despar q.b.

2 cucchiai di succo di limone Despar Passo dopo Passo

2 ciuffi di prezzemolo fresco

Un pizzico di sale e di pepe

Procedimento:

1. Cuoci il riso in acqua bollente leggermente salata, scolalo al dente, passalo sotto l'acqua corrente, condiscilo con un cucchiaino di olio e tienilo da parte.
2. Taglia a dadini piccoli e regolari la zucca, condiscila con 2 - 3 cucchiaini di olio circa, sale, pepe e il rosmarino tritato. Trasferisci la zucca in una teglia rivestita di carta forno, aggiungi l'aglio in camicia e cuoci a 160 °C circa 30 minuti, o finché è ben dorata, girandola di tanto in tanto. Elimina l'aglio e tieni la zucca da parte.
3. Trita grossolanamente le mandorle e finemente il prezzemolo.
4. Scola i filetti di sgombro e tagliali a pezzetti.
5. Assembla l'insalata: aggiungi al riso cotto la zucca, lo sgombro, il succo di limone, le mandorle e il prezzemolo. Regola con poco sale e aggiungi altro olio se preferisci.