

Insalata unica autunnale

Fresca, colorata e super saporita: questa insalata unica è quello che ci vuole per fare il pieno di nutrienti in una giornata d'autunno.



Quanti colori può avere un'insalata? Sperimentalo con questa ricetta d'autunno con riso Venere, gamberoni, arancia, zucca, broccoli e cipolla. Un mix di sapori interessante e vario per fare il pieno di nutrienti utili con le porzioni del piatto unico: **50% di verdure di stagione, 25% di carboidrati e 25% di proteine!**

Difficoltà: bassa

Costo: basso

Tempo di preparazione: 30 min.

Ingredienti per 1 insalata unica

100 g di broccoli

100 g di zucca decorticata

50 g di cipolla rossa

80 g di riso Venere

150 g di gamberoni sgusciati

Mezza arancia Bio, Logico Despar

1 cucchiaino di radice di zenzero fresco grattugiata

2 cucchiai di olio extra vergine di oliva Bio, Logico Despar

1 pizzico di gomasio alle erbe

1 macinata di pepe rosa

Procedimento:

1. Lava sotto l'acqua corrente il riso e cuocilo seguendo le indicazioni riportate in etichetta.
2. Lava le verdure e ricava le cime dai broccoli. Taglia a fette spesse 0,5 cm sia la zucca che la cipolla. Adagia le verdure in un cestello forato e cuocile a vapore per 15 minuti.
3. Pulisci i gamberoni privandoli della testa e del carapace, elimina il filo intestinale. Cuoci a vapore per 5 minuti.
4. Sbatti velocemente con una forchetta il succo d'arancia con l'olio, il pepe rosa, lo zenzero e un pizzico di gomasio alle erbe.
5. Riunisci in una ciotola le verdure cotte, il riso e i gamberoni. Condisci con l'emulsione di arancia e zenzero a piacere.