

Polpette di salmone con zucchine saltate e riso basmati

Un piatto unico davvero speciale! Carboidrati, proteine e verdure tutte nello stesso piatto. Prova questa nuova ricetta di Emanuela Caorsi.



Per **pranzo** o **cena** basta un **piatto unico!** Oggi ti proponiamo questa nuova ricetta: **polpette di salmone con zucchine saltate e riso basmati.**

Non serve aggiungere nient'altro. Trovi la giusta porzione di **verdure, carboidrati** e **proteine.**

Ti diamo solo un **suggerimento:** l'aggiunta di **succo di lime** o di **limone** aiuta a migliorare la **digestione** e renderà i tuoi **piatti** più **freschi** e piacevoli.

Ti piace l'idea? Provalo anche tu!

Difficoltà: bassa

Costo: basso

Tempo di preparazione: 20 min.

Ingredienti per 2 persone

Per le polpette

200 g di filetti di salmone selvaggio senza pelle

Un pezzetto di cipolla rossa

Scorza grattugiata di mezzo limone Passo dopo Passo Despar

Mezzo cucchiaino di foglie di aneto fresco (facoltativo)

Sale marino integrale q.b.

Per i piselli

200 g di piselli freschi sgranati

2 cipollotti

1 cucchiaio di olio extra vergine di oliva 100% italiano Despar Premium

5 - 6 foglioline di menta fresca

Sale integrale q.b.

Per le zucchine

4 zucchine

1 spicchio di aglio

1 cucchiaio di olio extra vergine di oliva 100% italiano Despar Premium

Sale marino integrale q.b.

Per il riso

150 g di riso basmati

Mezzo cucchiaino di sale marino integrale

1 lime o 1 limone non trattato

Olio extra vergine di oliva 100% italiano Despar Premium q.b.

Procedimento

1. Prepara il riso: sciacqualo bene e cuocilo seguendo le indicazioni sulla confezione. Tieni da parte.
2. Lava i cipollotti e tagliali a fettine sottili (usa anche la parte verde, mi raccomando, è la parte più buona!). In una casseruola metti l'olio, i cipollotti, i piselli, un pizzico di sale e 120 ml di acqua. Copri con un coperchio, metti la casseruola su fuoco vivo fino a quando l'acqua prenderà il bollore, abbassa la fiamma e lascia cuocere per 10 minuti. Se necessario dopo 5 minuti aggiungi ancora 50 – 80 ml di acqua. Quando i piselli sono teneri, se c'è ancora tanta acqua, toglì il coperchio e fai evaporare l'acqua per 1 o 2 minuti. È importante che rimanga un pochino d'acqua per permetterti di frullare meglio i piselli.
3. Trasferisci i piselli in un tritatutto e frullali grossolanamente (se non ottieni una crema liscissima è anche meglio!). Aggiungi in ultimo la menta tagliata a striscioline e frulla ancora un istante. Tieni da parte.
4. Taglia le zucchine a fettine sottili aiutandoti con una mandolina se ce l'hai. Metti sul fuoco una padella capiente antiaderente con un cucchiaino d'olio e lo spicchio d'aglio in camicia schiacciato. Quando l'olio è caldo, aggiungi le zucchine e fai saltare a fuoco vivo per 4 – 5 minuti. Abbassa la fiamma e fai cuocere per altri 3 minuti. Non aggiungere acqua! Tieni al caldo.
5. Prepara le polpette di salmone tagliando i filetti di salmone a pezzi grossolani e mettendoli in un tritatutto. Trita per alcuni istanti (il salmone deve rimanere a pezzetti e non essere spappolato!). Aggiungi la cipolla tagliata a cubetti piccoli, un pizzico di sale, la scorza di limone e l'aneto. Frulla ancora qualche istante. Preleva un cucchiaino abbondante di impasto e forma una palla tra le mani, poi appiattiscila. Fai così fino a esaurire l'impasto. Puoi scegliere se cuocere le polpette in forno a 160 °C per 10 minuti o in padella antiaderente (senza aggiunta di grassi) 3 – 4 minuti per lato.
6. Sgrana il riso basmati e disponilo in un piatto, irroralo con un cucchiaino di olio. Aggiungi la scorza del lime e il suo succo. Mescola.
7. Impiatta: dividi tra i due piatti il riso basmati e le zucchine e nel quarto rimanente dividi la crema di piselli, adagiando sopra le polpette di salmone.