



Riso integrale con gamberetti e zucchine

Ingredienti (4 persone)

240 g di riso integrale, 280 g di gamberetti, 250 grammi di zucchine novelle, ½ limone, menta, 4 cucchiaini di olio extravergine d'oliva, 1 cipolla piccola, 1 spicchio d'aglio,

brodo vegetale, curry, q.b. di sale e pepe nero.

Preparazione

Per il riso: Lavare il riso. Metterlo in una ciotola e ricoprirlo di acqua per far af-

fiorare le impurità. Scolare il riso e ripetere l'operazione fino a quando l'acqua non sarà limpida.

Mettere il riso integrale in una pentola con il brodo di verdure che deve essere due volte e mezzo il volume del riso (es.: se mettete un bicchiere di riso, dovete mettere due bicchieri e mezzo di acqua). Dal momento del bollore, calcolare un'ora circa di cottura. Scolare il riso, freddarlo con dell'acqua corrente e versarlo in una terrina, unirvi un paio di cucchiaini di olio extravergine d'oliva e il succo di mezzo limone.

Per il condimento: In una padella far appassire la cipolla tagliata finemente

in due cucchiaini di olio extravergine d'oliva, quindi unirvi le zucchine tagliate a dadini di circa un centimetro di lato, aggiungere uno spicchio di aglio e una punta di curry.

Pulire i gamberetti, eliminarne prima di tutto la testa, le zampe e il guscio, poi togliere l'intestino con l'aiuto di un coltello ricurvo. Unire i gamberetti alle zucchine e portare a cottura, in ultimo eliminare lo spicchio di aglio.

Presentazione

Unire il condimento al riso, spezzettarvi una foglia di menta e grattugiarvi la scorza di limone, infine, macinare del pepe nero e amalgamare con molta cura. Buono anche servito freddo. ■