






• Timballo di riso venere con pesto di coriandolo e tartare di salmone •

	45 minuti
	per 6-8 persone
	430 kcal per persona

INGREDIENTI

- 500 gr riso venere
- 400 gr salmone fresco
- 1 mazzetto di coriandolo fresco
- 1 spicchio aglio
- 200 ml di olio
- Sale e pepe

PREPARAZIONE

Lessare il riso in acqua salata per 40 minuti, scolarlo, raffreddarlo e stenderlo su un panno ad asciugare.

Schiacciare lo spicchio d'aglio e metterlo in infusione nell'olio.

Tritate finemente il coriandolo e condire con l'olio, dopo aver eliminato l'aglio.

Mescolare il riso con il pesto al coriandolo e servire con la tartare di salmone


— I consigli dell'esperta —

NUTRIZIONISTA DOTT. PRIMO VERCELLI

Timballo di riso venere: il riso del sapore!

Il timballo di riso venere con pesto di coriandolo e tartare di salmone è un piatto dal sapore interessante. Una ricetta perfetta con ingredienti ricchi e salutari: il salmone ricco di grassi polisaturi si sposa divinamente con la leggerezza del riso e del coriandolo, ricco di proprietà carminative e stimolanti che aiutano la facilitazione della digestione.

