

Riso Venere con gamberetti e zucchine

Categoria: Afrodisiache - Primi Piatti



Informazioni Generali

Preparazione: 5 min

Cottura: 30 min

Dosi per: 4 persone

Costo:

Difficoltà: Molto Bassa

Il riso Venere è un riso integrale dal colore viola scuro quasi nero con un gusto particolarissimo e un profumo di pane appena sfornato.

La colorazione è naturale perché il pericarpo, la pellicola più esterna, ha il colore dell'ebano.

Originario della Cina dove fino all'ottocento veniva coltivato solo per l'Imperatore e la sua corte, il riso venere viene oggi coltivato in alcune zone della Pianura Padana.

Il suo nome, dedicato alla Dea dell'Amore, deriva dal fatto che nell'antica Cina veniva considerato altamente afrodisiaco. Il riso venere con gamberetti e zucchine è un primo piatto gustoso e semplice da realizzare.



Ingredienti

» Erba cipollina 1 cucchiaino	» Scalogno 1
» Gamberi e Gamberetti sgusciati congelati 200 gr	» Vino bianco 1 bicchiere
» Olio extravergine d'oliva 4 cucchiaini	» Zucchine 2
» Riso Venere 300 gr	

Preparazione



Per preparare il riso venere con gamberetti e zucchine, fate bollire il riso Venere per 18/20 minuti in abbondante acqua salata (1).

Nel frattempo tritate lo scalogno e fatelo appassire in un 4 cucchiaini d'olio d'oliva extravergine (2); tagliate le zucchine dopo averle lavate, in piccola dadolata (3)



e aggiungetele in padella (4), fate cuocere a fuoco vivace qualche minuto e poi aggiungete anche i gamberetti senza scongelarli (5); fate cuocere ancora qualche minuto e poi sfumate con il vino bianco (6).



Scolate il riso Venere e fatelo saltare nella padella con il condimento (7) e, pochi istanti prima di togliere il riso dalla fiamma, aggiungete l'erba cipollina (8) tritata finemente.
Servite il riso venere con gamberetti e zucchine ben caldo condendolo con un filo d'olio crudo (9).

Consiglio

Se volete evitare la lunga cottura del riso Venere potete risparmiare tempo acquistando le pratiche confezioni precotte esistenti in commercio. Grazie ad un trattamento naturale di cottura a vapore, queste confezioni si conservano a lungo a temperatura ambiente, senza necessità di conservanti e coloranti, mantenendo inalterate tutte le proprietà del riso.

Curiosità

La **leggenda narra** che il **riso Venere** fosse apprezzato alla **corte degli antichi imperatori cinesi** per le sue proprietà nutrizionali e afrodisiache (da qui il nome di **riso proibito**); è un riso ricco di fibra e fosforo, contiene inoltre minerali come calcio, ferro, zinco e selenio. Ma la **particolarità più importante** del riso Venere è il suo elevatissimo **contenuto di antociani**, sostanze vegetali presenti anche nei mirtilli ed in altri vegetali, capaci di **catturare i radicali liberi** ed evitare l'ossidazione; gli antociani sono proprio i componenti che danno al riso Venere il suo caratteristico **colorito nero**.

Consigli per gli acquisti



Robot manuale, 5 rulli in acciaio inox intercambiabili, contenitore trasparente, tasto di apertura coperchio, pressatore, maniglia ergonomica, piedini antiscivolo, lavabile in lavastoviglie.

Prodotto scelto per te da ePRICE. Vedi dettagli

