



## Riso venere con gamberetti, mela e nocciole



### Riso venere: alcune nozioni

Originariamente, la prima varietà di riso nero è stata ritrovata in Cina dove questa tipologia era definita come "proibita" ed al quale aveva accesso soltanto l'Imperatore, in quanto difficilmente reperibile ed associato a virtù "miracolose" (dal fornire longevità al potere afrodisiaco).

Negli ultimi 20 anni, anche l'Italia ha iniziato a coltivare il riso nero, incrociando due diverse varietà: quella tipica della Pianura Padana e quella cinese, dando origine al **riso venere**.

Questa tipologia di riso integrale ha diverse proprietà benefiche, dovute prevalentemente alla sua **altissima concentrazione di antiossidanti** (antociani) che conferiscono proprietà come protezione dai radicali liberi e limitazione dell'assorbimento del colesterolo.

Il riso venere inoltre ha una **buona quota di fibre** e un **minor indice glicemico** rispetto al riso bianco, favorendo in questo modo importanti funzionalità, quali digestione e transito intestinale.

Nella ricetta di oggi associamo questo prezioso ed autoctono ingrediente con altri tre alimenti amati da noi italiani: gamberetti, mele e nocciole (frutta secca dal contenuto predominante di grassi monoinsaturi).

## Ricetta Nutrilipidomica

### Riso venere integrale con gamberetti, mela verde e granella di nocciole

#### Ingredienti (4 persone):

- Riso nero venere integrale 400gr
- Gambetti sgusciati 200 gr
- 1/2 gambo di sedano
- 1 Carota
- 1 scalogno
- 1 Mela verde
- 2 cucchiari di succo di limone
- Granella di nocciola 25 gr
- Olio evo q.b.
- Sale e pepe nero q.b.
- Brandy q.b.
- Brodo vegetale

### Procedimento:

Per realizzare la ricetta di oggi iniziamo dalla cottura del riso: riempire una pentola con abbondante brodo vegetale (classico con carota, sedano e cipolla) e portarlo a bollore. Versare il riso e cuocere per 40-45 minuti seguendo le istruzioni di cottura segnate sulla confezione. Nel frattempo, lavare, sbucciare e tagliare la mela a piccoli cubetti. Mettere i cubetti di mela in una ciotola ed unire il succo di limone.

Successivamente dedicarsi ai gamberetti, lavandoli e pulendoli.

Una volta pronto il riso, scolare ripassandolo sotto l'acqua corrente (per evitare che "rilasci" colore sul condimento).

In una padella capiente antiaderente mettere un filo di olio e far rosolare sedano, carota e scalogno aggiungere i gamberetti e dopo 5 minuti sfumare con il brandy. Per ultimo aggiungere i tocchetti di mela e continuare la cottura per qualche minuto (la mela deve rimanere croccante). Aggiungere il riso e condire con olio evo, sale e pepe a piacere.

In fine, per servire il piatto, compattare il riso con l'aiuto di un anello o un coppa pasta aggiungendo la granella di nocciole come tocco finale di sapore e croccantezza.

Se volete diminuire i tempi di cottura del riso venere metterlo per circa 20-25 minuti in ammollo in acqua fredda.

---

Articolo a cura del Gruppo Redazionale di Lipinutragen

Ricetta realizzata da Andreea Popa, Account Data Entry e Customer Care, appassionata alla cucina.

I consigli alimentari presenti nell'articolo non sono da intendersi sostitutivi di un piano alimentare personalizzato e sono da adattare ai casi specifici.

---

