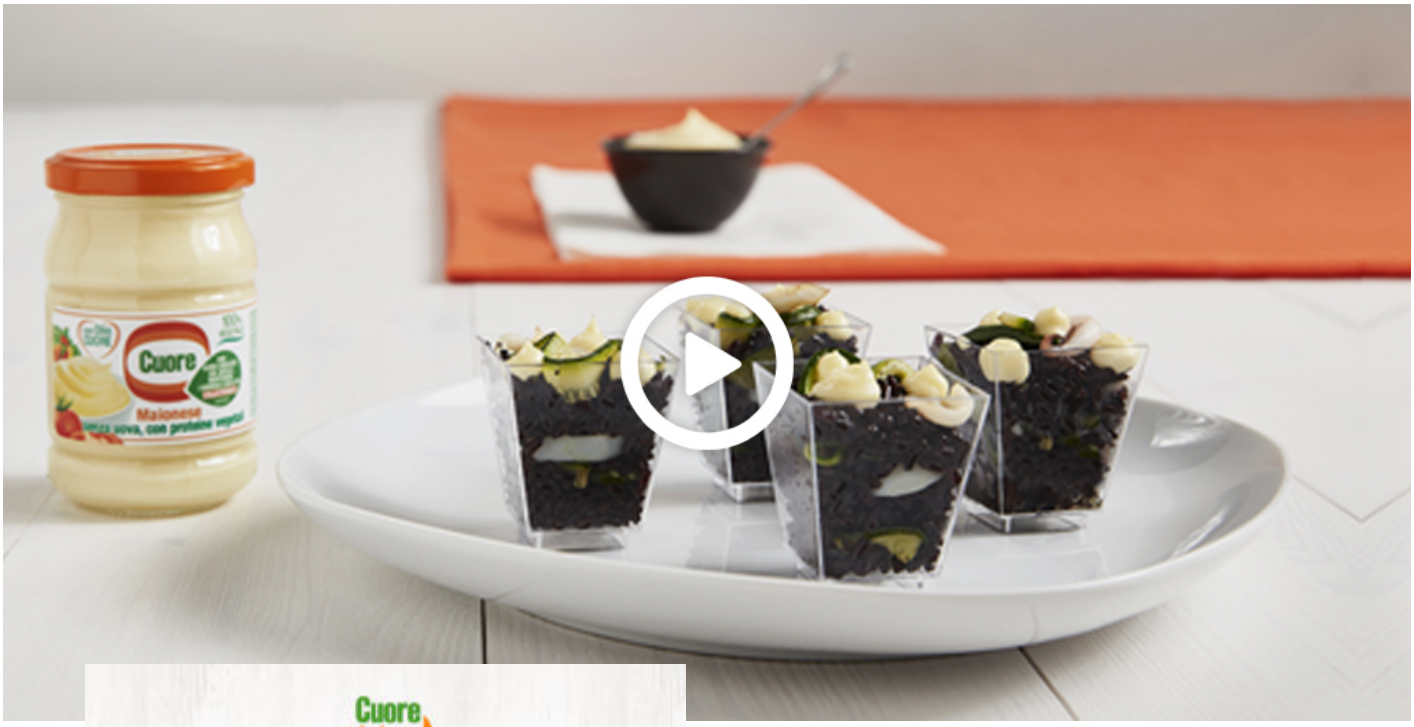
OLIO CUORE

Riso venere, seppie, zucchine e maionese





Lo sapevi? Il Riso Venere è naturalmente privo di glutine e deve il colore scuro dei suoi chicchi alla presenza degli antociani: composti di natura fenolica con proprietà antiossidanti. Apporta inoltre piccole quantità di minerali come zinco e potassio.

Ingredienti

- **Maionese Vegetale Cuore**
- 100 g. Riso venere
- 200 g. Seppie
- 2 zucchine
- sale e pepe q.b.

- **Portata: Primi**
- **Persone: 2**

https://www.youtube.com/embed/dSG8pJkSzSs?rel=0

Preparazione

Sciacquare accuratamente il riso e lessarlo a fuoco moderato in acqua non salata mettendolo nella pentola quando l’acqua è ancora fredda. Il riso cuoce per circa 40 minuti dal punto di ebollizione. Una volta scolato, raffreddare il riso velocemente con dell’acqua corrente.

In un padellino con un filo di **Olio di Mais Cuore**, saltare le zucchine e dopo qualche minuto aggiungere le seppie, entrambi tagliati a listarelle.

Una volta cotti gli ingredienti far saltare il riso qualche minuto nella stessa padella per farlo insaporire, prima di trasferire tutto in una ciotola.

Servire in mono porzioni completandole con una bella cucchiaiata di **Maionese Vegetale Cuore**.

La ricetta è stata preparata con:



Maionese Vegetale