

[← TUTTE LE RICETTE](#)

RISO VENERE VERDE SPERANZA

🕒 35 MIN

📄 MEDIA

🏠 PRIMO

INGREDIENTI

INGREDIENTI PER UNA PERSONA:

- 60 gr. di riso Venere
- Piselli freschi q.b.
- Fave fresche q.b.
- 6 asparagi q.b.
- Olio extra vergine di oliva

PREPARAZIONE

Iniziate a preparare la schiscetta mettendo, per prima cosa, il riso Venere, a cuocere, dato che ci vorranno circa una ventina di minuti per ultimare la sua cottura. Procedete mettendo sui fornelli altri tre pentolini pieni d'acqua. Quando l'acqua sarà calda, aggiungete contemporaneamente (per non perder tempo) in uno i piselli (già sgranati), in uno le fave (anche queste precedentemente granate) e in un altro gli asparagi. Per quanto riguarda gli asparagi, prima di metterli a cuocere, provvedete a tagliare la loro parte fibrosa.

Dopo circa tre minuti, togliete le fave dal fuoco e scolatele. Mettetele subito in una ciotolina con acqua fredda e ghiaccio, facendo sì che queste non perdano il loro colore verde brillante e sia più facile togliere l'escrescenza che ricopre ciascun seme della fava. Dopo circa sei minuti dall'aggiunta dei piselli in acqua bollente, toglieteli dal fuoco, fateli scolare e mettete anche questi in acqua ghiacciata, per far mantenere il loro colore brillante. A questo punto, anche gli asparagi saranno cotti: toglieteli dal pentolino e stendeteli in un tagliere, posizionandoli tutti nello stesso verso.

Tagliate le punte degli asparagi che utilizzerete per la vostra schiscetta e conservate i gambi che potrete utilizzare per fare un risotto o un sugo per il giorno dopo. Trascorso il tempo di cottura del riso Venere, scolatelo e mescolatelo insieme alle fave, ai piselli e alle punte di asparago. Come tocco finale, condite il vostro pranzo con un filo di olio extra vergine di oliva.

PER UN TOCCO IN PIÙ



Per un dosaggio impeccabile, l'Extra Vergine Premi e Spremi è perfetto!

Il colore verde, oltre ad avere un effetto calmante, infonde un senso di giustizia e grandezza d'animo e, soprattutto, serve a conferire tenacia e perseveranza nel seguire i propri progetti.

Nell'ottica di suggerire una ricetta che vi dia una carica di **energia** dopo la vostra pausa pranzo, sono stati selezionati cibi con questo colore, che possano darvi quella spinta in più per arrivare carichi fino a sera.

CONDIVIDI

