

INSALATA DI RISO ALLE COZZE

Ingredienti

- olio extravergine d'oliva (3 cucchiaini)
- aglio
- sale
- una cipolla
- prezzemolo
- cozze con guscio (3000g)
- 5 limoni
- un peperoncino fresco
- riso (450g)
- panna liquida (300ml)
- 20 olive nere
- pepe nero

Come si prepara

Misurate con un bicchiere il volume che occupa il riso e versate in una pentola due volte il suo volume d'acqua, tre cucchiaini di sale grosso, 1 cucchiaio di olio e fate bollire.

Aggiungete il riso e abbassate la fiamma dal momento della ripresa del bollore.

Coprite e lasciate cuocere per circa 15 minuti, finchè l'acqua sarà completamente assorbita, quindi togliete dal fuoco e lasciate riposare 10 minuti.

Pulite le cozze, spazzolando il guscio, eliminando i filamenti e lavandole bene sotto l'acqua corrente.

Tritate lo spicchio d'aglio e la cipolla e fateli imbiondire in una pentola con l'olio rimasto e il prezzemolo per circa 5 minuti.

Aggiungete le cozze, copritele e fatele cuocere per 5-7 minuti a fuoco vivo, finchè si apriranno.

Toglietele dal fuoco, eliminate i gusci, passate il succo di cottura al setaccio e tenetene da parte 4 cucchiai. Tritate il peperoncino e snocciate le olive.

Lavate con cura 2 limoni, tagliateli in rondelle fini e queste in quattro spicchi. Metteteli in un'insalatiera con il riso, le cozze, le olive e il peperoncino.

Spremete gli altri 3 limoni e aggiungete al loro succo il sugo di cottura delle cozze, un pizzico di sale e pepe, la panna e mescolate con cura.

Versate infine la salsa sulle cozze e servite.

Difficoltà: 2

Tempo: 50

Gradimento: 5

Tabella nutrizionale

Valore energetico	191 kcal 800 kJ
-------------------	--------------------

Tags

insalate, light, frutti di mare, piatti freddi, primavera, estate, unici, Insalata di riso alle cozze

