



Riso Ermes saltato con verza e salmone affumicato

Una ricetta gustosissima che sposa ingredienti leggeri e salutari: il “Riso Ermes saltato con verza e salmone affumicato”.



Riso Ermes saltato con verza e salmone affumicato (© Foto di Paolo Colombi).

La bontà e la digeribilità del riso unita al gusto del salmone e della verza, danno vita ad un piatto che possiamo preparare velocemente per una cena in famiglia oppure per occasioni più importanti.

Inoltre questo “**Riso Ermes saltato con verza e salmone affumicato**” si adatta benissimo alla dieta dei celiaci perchè il riso è privo di glutine, facilmente digeribile e contiene meno proteine rispetto alla pasta.

Grazie a **Paolo Colombi**, blogger di [Un tipografo in cucina](#), che ci ha regalato la ricetta.

Riso Ermes saltato con verza e salmone affumicato: la ricetta

Categoria: primi piatti

Difficoltà: bassa

Costo: basso (dai 7 ai 10 €)

Dosi: per 4 persone

Tempo di cottura: 40-45 minuti

Tempo totale di preparazione: 60 minuti



Vino in abbinamento: Franciacorta

Ingredienti per 4 persone

- 360 gr riso Ermes di SA.PI.SE. Risi speciali;
- 500 gr di verza;
- 150 gr di grani di melograno;
- 200 gr di salmone affumicato;
- vino bianco q.b.;
- olio EVO;
- sale e pepe.

Procedimento

Fare lessare per circa 35/40 minuti il riso; a parte, passare in acqua le foglie di verza selezionate, asciugarle e tagliarle a liste sottili.

Tagliare a cubetti grossolani o a liste il salmone affumicato, farlo colorire in padella con poco olio EVO, aggiungere la verza precedentemente tagliata, mescolare bene ed a fuoco lento e lasciare appassire la verza coprendo con coperchio.



Fasi della preparazione (© Foto di Paolo Colombi).

Sfumare quindi col vino bianco, lasciarlo evaporare, aggiustare di sale e pepe, togliere dal fuoco.

A raggiunta cottura del riso Hermes (prestarne attenzione), colarlo dall'acqua di cottura e portare nuovamente su fiamma viva verza e salmone aggiungendo riso Hermes ed i grani di melograno. Far saltare per una decina di minuti ancora per legare i sapori e servire con l'aggiunta di olio Extravergine di oliva, ma senza esagerare.

Data di creazione

23/11/2015

Autore

redazione