



Riso Venere nero allo zenzero e mazzancolle

Riso venere allo zenzero e mazzancolle: un piatto elegantissimo e gustoso da preparare in pochi minuti.



Riso Venere nero allo zenzero e mazzancolle (© Foto di Alessio Guerra).

Ricetta del Riso Venere nero allo zenzero e mazzancolle

Categoria: primi piatti

Difficoltà: bassa

Costo: medio

Dosi: per 4 persone

Tempo di cottura: 10 minuti circa

Vino in abbinamento: Vermentino di Gallura

Ingredienti per 4 persone

- 250 gr di riso Venere nero;
- 200 gr di code di mazzancolle;
- 100 ml di acqua fredda;
- mezzo cucchiaino di aglio macinato in polvere;
- zenzero macinato in polvere, a piacere;
- olio di oliva extravergine;

- sale fiorito di Ibiza o sale rosa dell'Himalaya;
- rametti di aneto per il decoro del piatto;
- qualche bacca di ribes rosso per il decoro del piatto.

Procedimento

In una padella antiaderente, far soffriggere mezzo cucchiaino di aglio macinato in olio extravergine di oliva; quindi aggiungere le mazzancolle.

Una volta che si saranno rosolate aggiungere il sale fiorito di Ibiza (o, in alternativa, il sale rosa dell'Himalaya) per dare un tocco ancora più particolare alle code di gambero.

In un'altra padella mettere il riso Venere nero (per semplicità prendere quello precotto, dotato di una facile cottura), aggiungere 100 ml di acqua fredda e cuocere. A fine cottura aggiungere lo zenzero macinato e mescolare il risotto.

Impiattare utilizzando un coppa-pasta e mettere sopra le mazzancolle. Decorare con rametti di aneto e qualche bacca di ribes rosso.

Lo zenzero: una sola pianta, innumerevoli proprietà per la salute

Lo zenzero è una pianta erbacea originaria dell'Estremo Oriente che si trova in commercio in polvere. Viene adoperato come spezia in cucina o come aromatizzante per bibite e liquori. In commercio lo troviamo fresco oppure in polvere; la radice di quello fresco viene grattugiata e aggiunta come condimento su primi piatti o per preparare tisane.

Allo zenzero sono attribuite innumerevoli proprietà terapeutiche. È un ottimo stimolante per la digestione e per la circolazione periferica, un antiossidante e un antinfiammatorio. Contrasta nausea, diarrea e vomito e, frequentemente è usato frequentemente per dispepsia e coliche.

Può abbassare il colesterolo, aiuta a contrastare le cardiopatie, diminuisce i dolori alle articolazioni causati dall'artrite e ha poteri anticoagulanti. Viene sconsigliato per coloro che soffrono di calcoli biliari perchè stimola il rilascio di bile dalla cistifellea.

Il sale rosa dell'Himalaya: cos'è?

Il sale rosa è il sale cristallino più puro e completo della Terra. Viene estratto alle pendici dell'Himalaya, non è raffinato ed è adatto all'utilizzo in cucina perchè esalta i sapori dei cibi.

Data di creazione

22/12/2015

Autore

gabriella-gasparini