

# INSALATA DI RISO VENERE CON SALMONE E VERDURE GRIGLIATE

## INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- *Riso venere* **200 g**
- *Salmone trancio* **300 g**
- *Pannocchie lesse* **100 g**
- *Asparagi* **100 g**
- *Carote* **100 g**
- *Zucchine* **100 g**
- *Melanzane* **100 g**
- *Pomodorini* **100 g**

## PER CONDIRE

- *Olio extravergine di oliva* **40 g + q.b**  
*per gli asparagi e per il salmone*
- *Timo* **5 rametti**
- *Rosmarino* **1 rametto**
- *Maggiorana* **a piacere**
- *Basilico* **15 foglie**
- *Pepe* **a piacere**
- *Sale* **q.b.**

## PREPARAZIONE

### Le verdure

Trita tutte le erbe aromatiche (tranne il basilico, che ti servirà successivamente) in una ciotola e versa l'olio extravergine di oliva mescolando. Userai questa marinatura per condire le verdure. Lava bene gli asparagi eliminando la parte coriacea con un coltello, poi procedi con le zucchine togliendo le estremità. Successivamente passa alle altre verdure pelando le carote, lavando le melanzane e i pomodorini. Taglia le verdure, comprese le pannocchie lesse a fettine o rondelle e dividi in quarti anche i pomodorini. Una volta pronte, insaporisci le verdure con la marinatura precedentemente preparata.

### Il salmone

Dedicati ora al salmone eliminando per prima cosa (se presente) la pelle e verificando con una pinzetta da cucina che non vi siano lisce sulla superficie. Taglia poi il trancio di salmone a tocchetti regolari. Una volta pronti, falli saltare in una padella con un filo d'olio per 5 minuti, regolando di sale e pepe.

### Gli asparagi

Prendi gli asparagi puliti e tagliali a rondelle mantenendo le punte intere. Trasferiscili in una padella con un filo d'olio e cuoci per 5 minuti.

A cottura ultimata, tienili da parte e prosegui con la cottura del riso.

### L'insalata di riso

Porta a bollore abbondante acqua salata in una pentola e cuoci il riso, verificando il tempo di cottura riportato sulla confezione. Nel frattempo, fai scaldare una piastra e procedi grigliando tutte le verdure (tranne i pomodorini che aggiungerai a crudo alla fine) tagliate e condite, comprese le carote e le pannocchie. Scola il riso, ponilo in una ciotola capiente e lascialo raffreddare. Una volta grigliate le verdure, uniscile al riso e agli altri ingredienti: i pomodorini, gli asparagi e il salmone. Completa il piatto insaporendo con le foglie di basilico.

