

PRIMI PIATTI

Riso e salmone alla scandinava

DOSI

4 persone

PREPARAZIONE

20 min

COTTURA

30 min

CALORIE

435 kcal

Ingredienti per 4 persone

Riso basmati	250 g
Filetto di salmone fresco	250 g
Cimette di broccoli verdi	600 g
Limone (succo)	1
Aneto	
Olio d'oliva	2 cucchiaini
Sale	
Pepe bianco	

Preparazione

- 1 Sistematelo il riso in una casseruola con mezzo litro di acqua, salate e pepate. Portate a ebollizione, coprite e cuocete per 15 minuti circa finché l'acqua non si è assorbita.
- 2 Ungete quattro stampini da zuccotto e riempiteli di riso pressandolo. Lavate i broccoli, divideteli in piccole cimette e cuoceteli al vapore. Dopo 5 minuti unite il salmone e proseguite la cottura per 10 minuti.
- 3 Mescolate il succo del limone con due cucchiaini d'olio, salate, pepate e profumate con l'aneto. Sformate le cupolette di riso sui piatti, guarnite con le cimette e il salmone sfaldato a pezzetti.
- 4 Irrorate la preparazione con la salsina con succo di limone e servite subito.