

Insalata di riso venere con tacchino spinaci



Ingredienti per 4 persone

320 g Riso Venere (cottura rapida 18/20 min)

250 g Petto di tacchino

350 g Spinaci

1 Spicchio d'aglio

2 Rametti di rosmarino

8 Noci

Scaglie di parmigiano q.b.

Olio evo, sale, pepe q.b.

1,4 lt Acqua

PROCEDIMENTO:

Disporre in pentola un giro d'olio, l'aglio intero ed il rosmarino (legarlo con un filo da cucina per non far disperdere gli aghetti) coprire con MC e far aromatizzare dolcemente l'olio a fiamma bassa per qualche min. poi eliminare l'aglio ed il rosmarino, aggiungere il riso, tutta l'acqua, regolare di sale, mescolare coprire con MC e portare a bollire a fiamma viva. Raggiunta l'ebollizione abbassare al minimo e cuocere per 18 min.. Spegner il fuoco e lasciare 2/3 min. in

autocottura con MC poi trasferire il riso in una boule e farlo raffreddare.

Nel frattempo tagliare il petto di tacchino a pezzetti e disporlo in pentola con un giro d'olio, salare, pepare, coprire con MC e cuocere 2/3 min. a fiamma viva e 2 min. fiamma bassa. Aggiungere gli spinaci tagliati grossolanamente, mescolare, coprire con MC e proseguire la cottura per 2 min. a fiamma bassa. Spegner il fuoco e far riposare 2/3 min. con MC. Aggiungere il condimento al riso, amalgamare, coprire con pellicola e far riposare in frigorifero almeno 30 min. Servire con noci tritate grossolanamente scaglie di parmigiano e qualche goccia d'olio.

Lorena Vecchini