



CUCINA CON NOI!

Contorno Leggerezza con basmati e spada

Un piatto unico colorato e gustoso, con il Contorno Leggerezza Orogel, riso basmati e pesce spada: ottimo sia caldo che freddo, ideale per la pausa pranzo!

INGREDIENTI

300 g di Contorno Leggerezza Orogel

200 g di riso basmati

300 g di pesce spada a fette

1 avocado maturo

semi di sesamo

olio extravergine di oliva

un limone

erba cipollina

salsa di soia

peperoncino fresco

sale



30



4



Facile



Padella

Preparazione

- 1** Cuocete il riso Basmati come indicato sulla confezione. Sgranatelo e conditelo con un filo d'olio.
- 2** Versate il Contorno Leggerezza in una padella antiaderente con 3-4 cucchiaini d'olio e un pizzico di sale. Coprite e cuocete per 7-8 minuti rigirando ogni tanto. Unite il riso Basmati e mescolate per insaporire.
- 3** Emulsionate 2 cucchiaini di salsa di soia con 1 cucchiaino d'olio e il succo di mezzo limone. Marinare le fette di pesce spada nell'emulsione per 10 minuti, rigirandole ogni tanto.
- 4** Sbucciate l'avocado, riducetelo a cubetti e frullatelo con 2 cucchiaini di succo di limone, un pizzico di peperoncino e di sale. Insaporite con l'erba cipollina tagliata a rondelle.

5

Passate il pesce nei semi di sesamo e cuocetelo in padella con un filo di olio per 2 minuti per lato.

6

Formate il piatto con il riso alle verdure e i filetti di pesce. Accompagnate con la crema di avocado.

