

IN CUCINA

LUNCH

**Tramezzini, sushi, dolci al cucchiaino.
Ma anche un menu, completo e raffinato.
A casa o in ufficio, con un semplice clic**

A cura di Maria Grazia Borriello

Foto Maria Vittoria Backhaus - Styling Sergio Colantuoni

MENU LA RONDINE

Quiche salata ai fiori di zucca
Riso Venere con gamberi e zucchine
Minibouches di formaggio
Yogurt bianco con frutti di bosco
Golosità di gelatina

Caffè Scala Packet Lunch
tel. 02.2152025; www.csonline.it/

Riso Venere con gamberi e zucchine

difficoltà: media

tempo: 30 minuti

calorie: 310 a porzione

ingredienti per 4: 250 g di riso Venere, 16 code di gambero, 300 g di zucchine novelle, olio extravergine, timo, sale, pepe

● Mettete a bagno il riso in acqua fredda per un paio d'ore, quindi sciacquatelo, lessatelo in acqua salata per 20 minuti circa e scolatelo: Rosolate per qualche minuto le code di gambero in una padella con 1 cucchiaino d'olio e il timo. Tagliate le zucchine in piccoli dadini avendo cura di eliminare la parte centrale e spallatele velocemente con poco olio, sale e pepe. Una volta fredde, unitele al riso. Aggiustate di sale, sistematelo su un piatto e guarnite con le code di gambero, completando la decorazione, a piacere, con una salsa di pomodoro, dadini di peperone giallo o fettine di ravanella che esalteranno il colore nero del riso.

