

## Riso con il salmone fresco

Il **riso al salmone fresco** oltre al salmone, del quale conosciamo i numerosi pregi, utilizza il riso, che costituisce un alimento molto meno calorico e più saziante rispetto alla pasta.



---

### INGREDIENTI

- 2 tranci **Salmone norvegese fresco**
- 300 g **Riso**
- 1 **Aglione**, spicchio
- 1 ciuffo **Erba cipollina fresca**
- 100 ml **Vino bianco**
- 200 ml **Brodo vegetale**
- 3 cucchiaini **Olio extravergine d'oliva**
- q.b. **Sale**
- q.b. **Pepe bianco appena macinato**

---

### PREPARAZIONE



Cuocete il riso in acqua poco salata. Nel frattempo pulite i tranci di salmone e poi tagliateli a pezzetti.



Sbucciate lo spicchio d'aglio, schiacciatelo e fatelo appassire in padella con 2-3 cucchiari d'olio. Eliminate l'aglio e ponetevi a rosolare il pesce con un pizzico di sale e uno più generoso di pepe bianco, a fuoco dolcissimo: bagnatelo con mezzo bicchiere di vino e fatelo evaporare.



Unite un bicchiere di brodo tiepido, coprite il recipiente e fate ritirare, ancora a fuoco basso, per un quarto d'ora circa.



Scolate il riso al dente e passatelo brevemente nella padella col salmone per farlo insaporire. Impiattate e servite con erba