Riso Venere al limone e rosmarino, falafel di fave con insalata di finocchi, avocado e pera

Il piatto unico dell'amore.

Innamorati di questo piatto unico ricco di aromi, spezie e… fatto con amore!

Qual è il **regalo più bello? Stare bene, insieme**. E un sinonimo di "stare bene" è **piatto unico**, il modello semplice da utilizzare per sapere come mangiare in modo corretto a ogni pasto. Condividi anche tu con le persone a te più care questo piatto unico. Si parte dal riso che porta il nome della dea dell'amore, il **Venere** ovviamente. Poi in questo piatto trovi tante spezie, prime tra tutte lo **zenzero** e il **peperoncino**, che danno quel tocco di piccantino in più. Se, infine, per te, l'amore è **rosso passione**, lo puoi trovare nella salsa di accompagnamento alle rape.

È un piatto unico perché è composto per:
- Il **50%** da carboidrati sotto forma di verdure e frutta grazie all'insalata di finocchi, avocado e pera;
- Il **25%** da carboidrati sotto forma di cereali integrali, nello specifico, il riso Venere;
- Il **25%** da proteine, qui sono le vegetali provenienti dai falafel di fave (o in alternativa di piselli)

Costo: medio
Difficoltà: facile
Preparazione: 20 minuti più l'ammollo delle fave + 40 min. di cottura

Ingredienti
(per 4 persone)

Per i falafel
500 g di fave secche o piselli secchi
1 cipolla
1 spicchio d'aglio
1 cucchiaio di cumino
1 cucchiaio di farina integrale di grano tenero
mezzo cucchiaino di curry in polvere
prezzemolo q.b.
acqua q.b. (circa 40 g)
sale q.b.

Per il riso Venere al limone e rosmarino
120 g di riso Venere
1 limone biologico
qualche rametto di rosmarino
olio extra vergine di oliva

Per l'insalata di finocchi e avocado
1 avocado
1 cespo di radicchio tardivo o spadone
2 finocchi
1 pera
1 cm di zenzero grattugiato
1 cucchiaio di mandorle a lamelle
1 cucchiaio di semi di girasole
1 cucchiaio di olio extra vergine di oliva
la punta di un cucchiaino di peperoncino in polvere
sale e pepe q.b.

Per la salsa di rape rosse di accompagnamento
3 rape rosse cotte
1 cucchiaio di olio di semi di girasole
sale e pepe q.b.

Procedimento

1. Lava le fave (o i piselli) sotto acqua corrente e lasciali in ammollo per circa 5 ore in abbondante acqua fredda.
2. Scolale, lavale nuovamente e frulla con un frullatore le fave aggiungendo la cipolla tagliata grossolanamente, l'aglio, il prezzemolo, il sale e il curry, fino a ottenere un composto omogeneo.
3. Preleva il composto dal frullatore, aggiungi l'acqua, il cumino e la farina integrale.
4. Impasta tutto per bene per permettere agli ultimi ingredienti di amalgamarsi. Forma delle palline di circa 30 g e disponile su una placca ricoperta da carta da forno. Inforna per 20 minuti a 180°C.

5. Lava il riso sotto acqua corrente, scolalo, mettilo in una casseruola a bordi alti e ampia a coprilo d'acqua (segui le indicazioni e le quantità riportate sulla confezione). Aggiungi un filo d'olio, i rametti di rosmarino e lascia cuocere per il tempo indicato a fuoco lento.
6. Nel frattempo gratta la buccia del limone biologico non trattato e poi spremi il sugo e tieni tutto da parte.
7. Una volta che l'acqua del riso sarà assorbita aggiungi il succo del limone e leva i rametti di rosmarino.

8. Prepara l'insalata sbucciando l'avocado e privandolo del nocciolo centrale.
9. Lava bene i finocchi e il radicchio. Taglia tutto a dadini, anche la pera. Riponi in una ciotola ampia e condisci aggiungendo tutti gli ingredienti rimasti.

10. Frulla le rape rosse tagliate a dadini con un frullatore a immersione assieme ad un cucchiaio di olio di semi di girasole, un pizzico di sale e una macinata di pepe nero fino a ottenere un composto omogeneo. Se necessario aggiungi un po' d'acqua o brodo vegetale. Versa la salsa da accompagnamento in due coppette.

11. Servi tutto su un piatto e non dimenticare di spolverare il riso con la buccia del limone grattugiata.