Piatto unico: peperoni rossi con avocado, tartare di salmone e riso Venere

Come conferire ancora più sapore a un piatto unico già di per sé gustosissimo? La risposta è…

Peperoni rossi, salmone, riso Venere: gli ingredienti principali di questo piatto unico sono di per sé già molto saporiti, eppure non ci bastava. Per questo abbiamo pensato di puntare tutto sui condimenti e su altri ingredienti di accompagnamento che sono in grado di fare una grande differenza. Nello specifico, in questo piatto unico è l'**avocado** a dare un'ulteriore spinta a livello di sapore. Come? Diccelo tu stesso, provando questa ricetta.

1. Riso Venere con avocado e rucola

Ingredienti
(per 1 persona)

80 g di riso Venere
20 g di rucola Era Ora Despar
¼ di avocado
1 cucchiaio di olio extra vergine di oliva Bio,Logico Despar
1 cucchiaio di succo di limone Passo dopo Passo Despar
un pizzico di sale

Procedimento
1. Sciacqua il riso sotto acqua fredda corrente e cuocilo per il tempo indicato sulla confezione, salando leggermente al bollore. Scolalo bene una volta cotto.
2. Trita grossolanamente la rucola e riduci a cubetti l'avocado. Mescolali insieme con l'olio e il succo di limone.
3. Unisci il riso al condimento e amalgama bene.

2. Tartare di salmone allo zenzero con germogli

Ingredienti
(per 1 persona)

120 g di filetto di salmone
1 cucchiaino di zenzero grattugiato fresco
1 cucchiaino di olio extra vergine di oliva Bio,Logico Despar
1 manciata di germogli misti
1 pizzico di sale

Procedimento
1. Taglia il salmone a strisce e poi a cubetti piccoli.

2. Trita finemente lo zenzero e aggiungilo al salmone.
3. Condisci i germogli con un cucchiaino di olio e un pizzico di sale e uniscili alla tartare.

3. Peperoni rossi con avocado all'erba cipollina e sesamo

Ingredienti
(per 1 persona)

200 g di peperoni rossi
¼ di avocado
2 cucchiai di succo di limone Passo dopo Passo Despar
mezzo cucchiaio di semi di sesamo Despar Vital
mezzo cucchiaio di erba cipollina tritata
mezzo cucchiaio di olio extra vergine di oliva
un pizzico di sale

Procedimento
1. Monda e lava i peperoni, tagliali a losanghe e successivamente a striscioline.
2. Sbuccia l'avocado, taglialo a cubetti e condiscilo con un cucchiaio di succo di limone.
3. Mescola i peperoni con l'avocado, condisci con olio, un pizzico di sale e pepe, aggiungi l'erba cipollina tritata, il succo di limone avanzato e i semi di sesamo.