

10 modi per preparare il riso Venere

Se sei alla ricerca di qualcosa di leggero ma, allo stesso tempo molto saporito, scopri le ricette con il riso Venere!

Rispetto al classico riso bianco, nel [riso Venere](#) l'apporto di **ferro** è ben 4 volte superiore. Il riso Venere, inoltre, contiene una notevole quantità di silicio, oligoelemento che interviene nella formazione del tessuto osseo, e di antocianine, sostanze vegetali dalle spiccate **proprietà antiossidanti**. Per sua natura, è integrale quindi è **un'ottima fonte di fibre**. Per sfruttare al meglio le sue qualità, ti proponiamo delle ricette gustose e facilissime da preparare.

Questi 10 modi per preparare il riso Venere sono perfetti per occupare la porzione riservata ai carboidrati da cereali integrali nei tuoi **piatti unici**! [Provalo tu stesso, scopri di più.](#)

1. Riso Venere con zenzero, succo di limone e pistacchi

Ingredienti (per 1 porzione)

80 g riso Venere
1 cucchiaio zenzero grattugiato fresco
1 limone Passo dopo Passo Despar
30 g di pistacchi non salati Bio,Logico Despar
4 cucchiaini olio di semi di canapa Despar Vital
un pizzico sale

Procedimento

1. Fai cuocere il riso Venere in abbondante acqua leggermente salata portata a bollore per circa 18-20 minuti o comunque per il tempo indicato sull'etichetta della confezione.
2. In una ciotola unisci il succo di limone filtrato, l'olio, il sale e lo zenzero grattugiato fresco. Mescola e lascia riposare per 10 minuti.
3. Trita grossolanamente i pistacchi e aggiungi al riso precedentemente scolato.
4. Condisci il tutto con il mix di limone e zenzero e mescola bene prima di servire.

2. Riso Venere con carote e curcuma

Ingredienti (per 1 porzione)

80 g di riso Venere
2 carote
1 cucchiaio di curcuma
mezza cipolla rossa
mezzo bicchiere di brodo vegetale
6 cucchiaini di olio extra vergine di oliva Bio,Logico Despar
un pizzico di sale

Procedimento

1. Fai cuocere il riso Venere in abbondante acqua leggermente salata portata a bollore per

- circa 18-20 minuti o comunque per il tempo indicato sull'etichetta della confezione.
2. Pela le carote e tagliale a rondelle. Affetta la cipolla e disponi le verdure su una teglia, foderata con carta forno, completando con un filo d'olio. Lascia cuocere in forno a 200°C per 15-20 minuti o almeno fino a quando le verdure non saranno morbide.
 3. Frulla le verdure con il brodo vegetale e la curcuma.
 4. Scola il riso e condisci con la crema di carote e curcuma.

3. Riso Venere con noci e prezzemolo

Ingredienti (per 1 porzione)

80 g di riso Venere
15 arachidi
1 mazzetto di prezzemolo
1 spicchio di aglio
10 cucchiaini di olio extra vergine di oliva Bio, Logico Despar
mezzo bicchiere di brodo vegetale
1 pizzico di sale

Procedimento

1. Fai cuocere il riso Venere in abbondante acqua leggermente salata portata a bollore per circa 18-20 minuti o comunque per il tempo indicato sull'etichetta della confezione.
2. Trita grossolanamente le noci e falle saltare in padella con il brodo vegetale fino a ottenere una sorta di crema.
3. Frulla quindi le noci con il prezzemolo aggiungendo a filo l'olio fino a ottenere una crema omogenea.
4. Condisci il riso Venere con il pesto.

4. Riso Venere con pomodorini secchi e anacardi

Ingredienti (per 1 porzione)

80 g di riso Venere
10 pomodori secchi sott'olio Despar Premium
10 anacardi non salati
10 cucchiaini di olio extra vergine di oliva Bio, Logico Despar
1 pizzico di sale

Procedimento

1. Fai cuocere il riso Venere in abbondante acqua leggermente salata portata a bollore per circa 18-20 minuti o comunque per il tempo indicato sull'etichetta della confezione.
2. In una padella fai tostare gli anacardi e aggiungi mezzo bicchiere di acqua. Unisci i pomodorini scolati bene dall'olio e lascia insaporire fino a quando l'acqua sarà completamente evaporata.
3. Frulla i pomodorini secchi, gli anacardi, un pizzico di sale aggiungendo olio a filo fino a ottenere una crema.
4. Condisci il riso Venere con il pesto di pomodorini e anacardi e servi subito.

5. Riso Venere al curry con arachidi

Ingredienti (per 1 porzione)

80 g di riso Venere
1 manciata di arachidi
1 cucchiaino di curry Despar
1 spicchio di aglio
1 cucchiaino di zenzero grattugiato fresco
4 cucchiaini di olio extra vergine di oliva Bio, Logico Despar
un pizzico sale

Procedimento

1. Fai cuocere il riso Venere in abbondante acqua leggermente salata portata a bollore per circa 18-20 minuti o comunque per il tempo indicato sull'etichetta della confezione.
2. Sguscia le arachidi, le trito grossolanamente e falle tostare per pochi minuti in una padella antiaderente.
3. Aggiungi olio, zenzero, curry e lo spicchio d'aglio. Lascia insaporire per qualche minuto, mescolando spesso. Alla fine elimina lo spicchio di aglio.
4. Fai saltare il riso in padella con il condimento per circa 5 minuti perché ne assorba i profumi. Servi in tavola.

6. Riso Venere con zucchine e olio alla menta

Ingredienti (per 1 porzione)

80 g di riso Venere
1 zucchina
10 foglie di menta
1 spicchio di aglio
5 cucchiaini di olio extra vergine di oliva 100% Italiano Despar Premium
un pizzico di sale

Procedimento

1. Fai cuocere il riso Venere in abbondante acqua leggermente salata portata a bollore per circa 18-20 minuti o comunque per il tempo indicato sull'etichetta della confezione.
2. Taglia le zucchine a cubetti e fai saltare in padella con uno spicchio di aglio, un cucchiaino di olio e un pizzico di sale. Aggiungi poca acqua e lascia cuocere fino a quando risulteranno tenere.
3. In una ciotola lascia insaporire l'olio con la menta tritata per circa 15 minuti. Filtra e tieni da parte.
4. Scola il riso e fai saltare in padella con le zucchine. Aggiungi infine l'olio alla menta.

7. Riso Venere con mango e avocado

Ingredienti (per 1 porzione)

80 g di riso Venere

1 fetta di mango

1 fetta di avocado

1 limone

3 cucchiaini di olio extra vergine di oliva Bio,Logico Despar

un pizzico di sale

Procedimento

1. Fai cuocere il riso Venere in abbondante acqua leggermente salata portata a bollore per circa 18-20 minuti o comunque per il tempo indicato sull'etichetta della confezione.
2. Pulisci la frutta e tagliala a cubetti.
3. Scola il riso e mettila in una ciotola. Aggiungi l'olio e il succo di limone mescolando bene.
4. Aggiungi infine la frutta fresca a pezzetti e mescola.

8. Riso Venere con cumino e limone

Ingredienti (per 1 porzione)

80 g di riso Venere

1 cucchiaino di cumino in polvere Despar

a piacere semi di cumino Despar

1 spicchio di aglio

1 limone

3 cucchiaini di olio extra vergine di oliva Bio,Logico Despar

un pizzico di sale

Procedimento

1. Fai cuocere il riso Venere in abbondante acqua leggermente salata portata a bollore per circa 18-20 minuti o comunque per il tempo indicato sull'etichetta della confezione.
2. In una ciotola unisci il succo di limone, l'olio, l'aglio tritato e il sale. Lascia insaporire per almeno 20-30 minuti.
3. In una padella antiaderente fai saltare il riso con il cumino in polvere e completa con l'emulsione di olio, limone e aglio.
4. Servi completando a piacere con scorza di limone e semi di cumino.

9. Riso Venere con carote e semi di lino

Ingredienti (per 1 porzione)

80 g di riso Venere

1 carota Passo dopo Passo Despar

1 cucchiaio di semi di lino Despar Vital

1 rametto di rosmarino

1 bicchiere di brodo vegetale

1 cucchiaio di olio extra vergine di oliva Bio,Logico Despar

1 spicchio di aglio

un pizzico di sale

Procedimento

1. Fai cuocere il riso Venere in abbondante acqua leggermente salata portata a bollore per circa 18-20 minuti o comunque per il tempo indicato sull'etichetta della confezione.
2. Pela la carota e tagliala a cubetti piuttosto piccoli. Scalda un cucchiaio di olio, aggiungi le carote e lascia insaporire con uno spicchio d'aglio e il rosmarino.
3. Unisci il brodo vegetale e fai cuocere fino a quando le carote non saranno ben tenere. Regola di sale.
4. Elimina l'aglio e il rosmarino. Unisci il riso Venere e fai insaporire bene.

10. Riso Venere con agrumi e rucola

Ingredienti

(per 1 porzione)

80 g di riso Venere

1 arancia non trattata

1 limone

1 manciata di rucola

3 cucchiaini di olio extra vergine di oliva Bio,Logico Despar

un pizzico di sale

Procedimento

1. Fai cuocere il riso Venere in abbondante acqua leggermente salata portata a bollore per circa 18-20 minuti o comunque per il tempo indicato sull'etichetta della confezione.
2. Scola e condisci con l'olio e il succo di mezzo limone.
3. Mescola bene e aggiungi la rucola lavata e mondata, spicchi di arancia e l'altro mezzo limone tagliati grossolanamente.
4. Aggiungi un pizzico di sale, mescola bene e porta in tavola.