

1 primi

Utilizzare a complemento di un regime ipocalorico vario

Preparato per Riso Centro Mességué con gamberetti e zucchine

Pulite i gamberetti eliminando la corzza esterna e l'intestino interno.

Lavate le zucchine, tagliatele a dadini e tenetele da parte.

Fate soffriggere in una padella la cipolla affettata sottilmente con l'olio extra vergine di oliva, aggiungete le zucchine e lasciatele appassire.

Inserite anche il preparato per riso Centro Mességué, sfumate con un bicchiere di acqua e lasciatela evaporare.

Lasciate cuocere il risotto aggiungendo acqua solo quando la precedente è stata assorbita.

Portate il risotto a cottura facendo attenzione ad aggiungere altro acqua.

Cinque minuti prima della cottura inserite anche i gamberetti e lasciateli cuocere.

A cottura ultimata, servire ancora caldo.



Ingredienti:

Preparato per riso Centro Mességué

2 zucchine

50 gr di gamberetti

1 cipolla

olio extra vergine di oliva

Sale