

OLIO CUORE

Riso Venere con polpo e basilico



Ingredienti

- 240 g riso Venere
- 1 Kg polpo
- 150 g pomodorini
- basilico fresco
- peperoncino macinato
- ½ cipolla
- 1 costa sedano
- pepe nero in grani
- 2 ciuffi prezzemolo fresco
- 2 cucchiari **Olio Cuore**
- **Sale Iposodico Iodato Cuore**

- **Portata: Primi**
- **Tempo: 25"**
- **Persone: 4**
- **Calorie: 410.75 Kcal**
- **Grassi: 8 g**

Preparazione

- Sciacquare il riso Venere. Cuocerlo a vapore o lessarlo per 10/15 minuti, condirlo con un cucchiaino di **Olio di Mais Cuore** e conservare a parte.



- Pulire il polpo e lessarlo in acqua per 50/60 minuti circa, con la cipolla, il sedano, alcuni grani di pepe e il prezzemolo fino a farlo diventare tenero.
- Una volta cotto, lasciarlo raffreddare nell'acqua di cottura. Quando sarà freddo, scolarlo, eliminare la pelle e dividerlo a pezzetti.



- In una ciotola porre il polpo a pezzetti e i pomodorini divisi a spicchi. Condire con un cucchiaio di **Olio di Mais Cuore**, un pizzico di peperoncino macinato, sale e il basilico tritato.



- Al riso aggiungere il polpo e i pomodorini.



- Trasferire la preparazione nei piatti e servire.



La ricetta è stata preparata con:



Olio di Mais



Sale Iposodico