

Pesce al limone con verdure mediterranee e riso



Quando fuori fa caldo, anche la cucina può essere fresca e leggera.

Un piatto semplice, gustoso e salutare per il cuore: **pesce, riso integrale e tante verdure**.

Ingredienti (per 2 persone):

- 2 filetti di pesce, ad esempio trota, salmerino o merluzzo
- 120 g di riso integrale
- 1 zucchina
- 1 peperone rosso
- 1 piccola carota
- alcuni pomodorini
- 1 piccola cipolla
- 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva
- 1 limone
- erbe aromatiche fresche, ad esempio prezzemolo o basilico
- pepe
- poco sale

Preparazione:

1. Cuocere il riso integrale seguendo le indicazioni riportate sulla confezione.
2. Tagliare le verdure a pezzetti e saltarle brevemente in padella con poco olio extravergine di oliva. È preferibile lasciarle ancora leggermente croccanti.
3. Condire i filetti di pesce con succo di limone, pepe ed erbe aromatiche e cuocerli delicatamente in una padella antiaderente oppure al forno.
4. Disporre il riso e le verdure nei piatti e adagiarvi sopra il pesce.
5. Terminare con qualche goccia di succo di limone fresco e alcune erbe aromatiche.

Perché questo piatto fa bene al cuore?

Il pesce fornisce **proteine di alta qualità** e, a seconda della specie, **preziosi acidi grassi omega-3**.

Le verdure apportano **fibre, vitamine e numerose sostanze vegetali benefiche**.

Il riso integrale fornisce **carboidrati complessi e ulteriori fibre**.

L'**olio extravergine di oliva** è ricco soprattutto di **acidi grassi monoinsaturi**.

Leggero, colorato, mediterraneo e perfetto per una calda giornata estiva!

Buon appetito!