

PRIMI PIATTI

Insalata di riso con verdure grigliate e gamberi

LUOGO: [Europa](#) / [Italia](#)

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [bassa](#) PREPARAZIONE: [20 min](#) COTTURA: [20 min](#) COSTO: [medio](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [media](#)

NOTE: + 1 ORA DI RAFFREDDAMENTO DEL RISO



INGREDIENTI

RISO 400 gr

PEPERONI 2

ZUCCHINE 2

MELANZANE 1

CODE DI GAMBERI 300 gr

LIMONE 1

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 8
cucchiari da tavola

MENTA 5 foglie

SALE

Un riso freddo è uno dei piatti estivi più diffusi, eppure di insalate di riso ne esistono una varietà pressoché illimitata. Noi ci siamo inventati questa insalata di riso con verdure grigliate e gamberi, aromatizzata con della menta e condita con una citronette molto ben bilanciata.

Provate anche la variante con il [farro](#), fresca e saporita!

PREPARAZIONE

- 1 Iniziate lavando e rimuovendo il picciolo alla melanzana, quindi affettatela in fette regolari di circa 1/2 cm di spessore.



- 2 Scaldate molto bene una griglia, preferibilmente in ghisa e allineatevi le fette di melanzana per grigliarle in modo uniforme.



- 3 Pulite ed affettate anche le zucchine e pulite e tagliate in falde i peperoni.

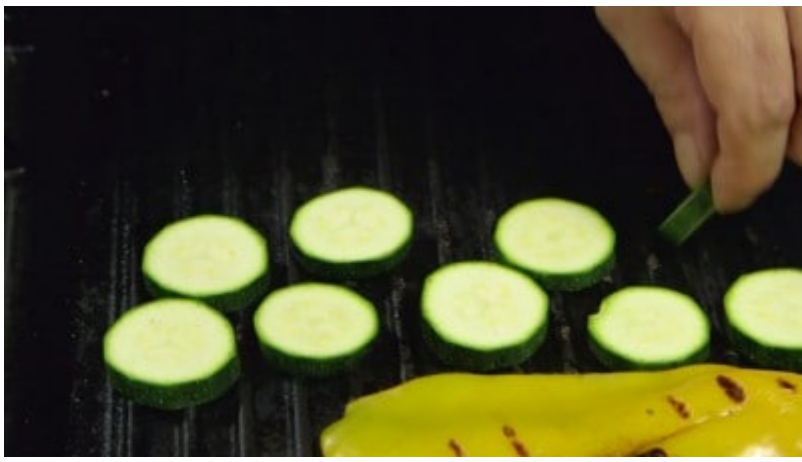


- 4 Portate a bollire una pentola colma d'acqua, quindi salatela e unite il riso che dovrà lessarsi a dovere.



5 Mettete a grigliare anche le altre verdure via via che le precedenti sono pronte.





- 6 Tagliate le melanzane grigliate a pezzetti e riunitele in una ciotola, conditele con un giro d'olio e mescolate.



- 7 Aggiungete alle melanzane anche le zucchine e i peperoni grigliati e tagliati a pezzetti aggiungendo un altro giro d'olio ogni volta che unite una verdura. Salate adeguatamente.



- 8 Quando il riso è cotto, mettete tutta la pentola sotto l'acqua fredda in modo tale da bloccare la cottura del riso, quindi scolatelo e trasferitelo in una ciotola, conditelo con un giro d'olio e trasferite la ciotola in un bagno di ghiaccio per raffreddarlo il prima possibile.





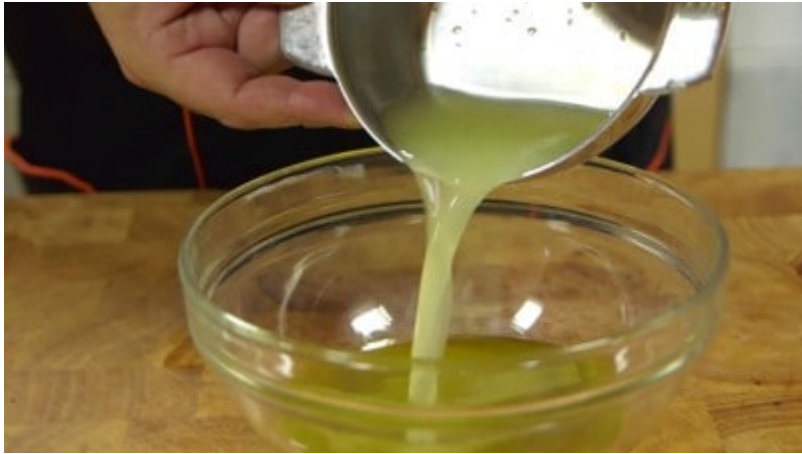
9 Portate a bollire un'altra pentola d'acqua, salatela e unite una foglia d'alloro. Al bollire tuffatevi le code di gambero che dovranno cuocere per al massimo 5 minuti e comunque finché il colore non sia un bel rosa.



10 Trasferite i gamberi cotti in un bagno di ghiaccio per raffreddarli velocemente.



- 11** Realizzate a questo punto la citronette riunendo in una ciotola quattro cucchiai d'olio extravergine d'oliva, il succo di un limone e del sale; emulsionate bene il tutto con una piccola frusta a mano.





12 Prendete un'insalatiera molto capiente, versatevi il riso freddo, le verdure grigliate e i gamberi ormai freddi.



13 Aromatizzate il riso con delle foglie di menta e conditelo con la citronette appena preparata. Mescolate molto bene affinché i sapori si amalgamino alla perfezione.



14 Servite il riso freddo a piacere a temperatura ambiente o freddo di frigorifero.

