

PRIMI PIATTI

## Riso freddo

LUOGO: Europa / Italia

DOSI PER: 4 persone    DIFFICOLTÀ: bassa    PREPARAZIONE: 15 min    COTTURA: 16 min    COSTO: basso

REPERIBILITÀ ALIMENTI: molto facile



Il **riso freddo** è un piatto estivo perfetto per pranzi e cene leggere. Preparato con riso parboiled, prosciutto cotto, formaggio, olive e verdure sott'olio, è condito con una salsina cremosa a base di olio, maionese e limone. **Fresco e gustoso**, si prepara facilmente ed è ideale da servire freddo.

### INGREDIENTI PER CUCINARE IL RISO FREDDO

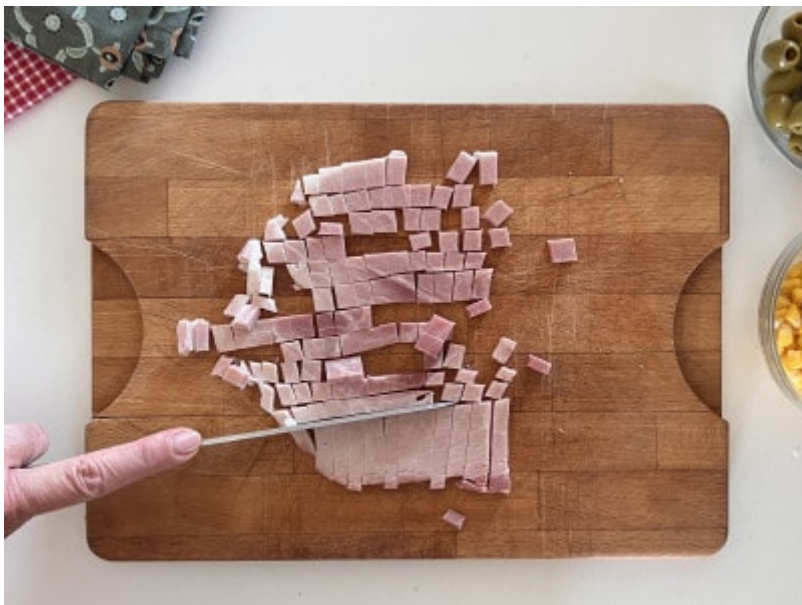
RISO Parboiled - 350 gr  
PROSCIUTTO COTTO in una sola fetta - 200 gr  
UOVA 2  
MAIS 100 gr  
POMODORINI 200 gr  
LEERDAMMER 200 gr  
GIARDINIERA 200 gr  
OLIVE VERDI IN SALAMOIA denocciolate - 150 gr  
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 40 ml  
MAIONESE 4 cucchiaini da tavola  
SUCCO DI LIMONE  
SALE  
PEPE NERO

# COME FARE IL RISO FREDDO

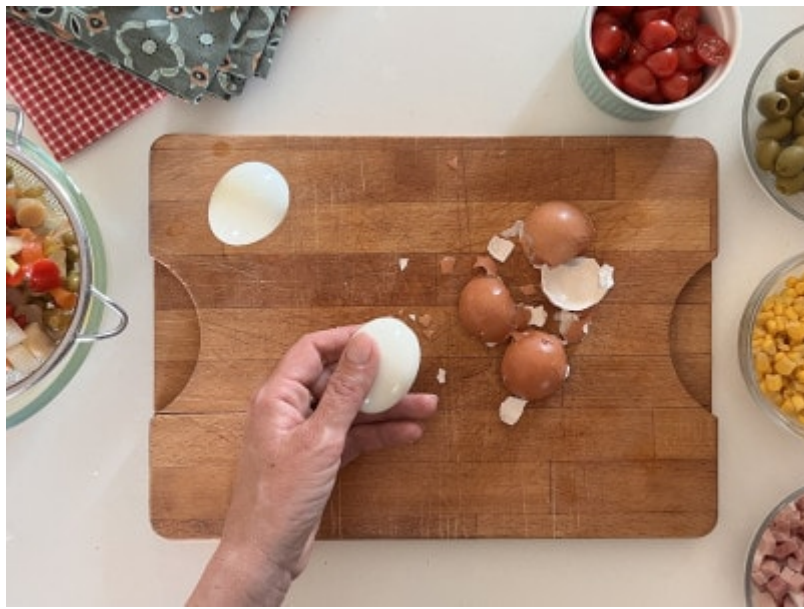
- 1 Cuoci il riso in abbondante acqua salata, scolalo al dente e trasferiscilo in una ciotola capiente. Condisci il riso con un filo d'olio per evitare che i chicchi si attacchino, mescola con un cucchiaio per distribuire bene l'olio e lascia raffreddare.



- 2 Taglia la fetta di prosciutto cotto a cubetti piuttosto regolari, scola il mais e le olive e taglia i pomodorini a metà.



- 3 In un pentolino cuoci le uova ben sode, e lasciale raffreddare in acqua fredda, infine sgusciate e tagliate a spicchi.



4 Togli la buccia al formaggio e taglialo a cubetti, metti da parte e scola le verdure sott'olio.





- 5 In una ciotola a parte, mescola l'olio extravergine d'oliva, la maionese, il succo filtrato di limone e una spolverata di pepe nero. Sbatti con una forchetta fino a ottenere una salsa chiara e uniforme.





**6** Metti tutti gli ingredienti preparati nella ciotola con il riso, aggiungi la salsina appena ottenuta e mescola delicatamente per far insaporire bene.









# TRUCCHI, CONSIGLI E RIDUZIONE DELLO SPRECO ALIMENTARE

Usa il riso parboiled: tiene meglio la cottura e resta sgranato anche da freddo.

Se ti avanzano verdure sott'olio, utilizzale per farcire panini o arricchire insalate.

Il riso freddo si presta a numerose varianti: aggiungi tonno, feta o gamberetti per variare il gusto.

Evita di aggiungere subito il limone: il suo sapore si intensifica con il riposo.

## COME CONSERVARE IL RISO FREDDO

Conserva il **riso freddo** in un contenitore ermetico in frigorifero per massimo 2 giorni. Prima di servirlo, mescola bene e aggiungi un filo d'olio per ravvivare i sapori. Non adatto al congelamento per via della presenza di verdure e maionese.

## POTRESTI CUCINARE ANCHE...

Insalata di riso basmati – leggera e profumata, con verdure croccanti.

Riso freddo esotico – con mango, pollo e spezie orientali.

Insalata di riso vegana – colorata e senza ingredienti di origine animale.

Insalata di farro con pesto e pomodorini – fresca e nutriente.

Insalata di pasta fredda – con pomodorini, mozzarella e basilico.