

PRIMI PIATTI

Riso selvaggio con tonno e limone della costiera

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: bassa PREPARAZIONE: 10 min COTTURA: 15 min COSTO: basso

REPERIBILITÀ ALIMENTI: media



Il riso è sempre un ingrediente vincente, non per niente è l'alimento fondamentale di culture antichissime, avete mai provato il riso selvaggio con tonno e limone della costiera?

Si tratta di un riso a chicco lungo un po' bianco e un po' scuro, sconosciuto a tanti ma molto gustoso soprattutto se accostato ad ingredienti, come in questo caso, molto semplici e leggeri come il tonno e il limone.

Un riso freddo davvero per tutte le occasioni: una cena tra amici, un pranzo veloce al lavoro, una cena già pronta al rientro dal lavoro, insomma una ricetta

duttile e da giocare tutte le volte che volete.

Se amate i piatti freddi ecco per voi altre ricette di riso all'insalata.

[riso freddo](#)

[insalata di riso con gamberi e peperoni](#)

[insalata di riso long e wild](#)

INGREDIENTI

RISO SELVAGGIO 320 gr

LIMONE 1

TONNO 300 gr

MENTA 2 rametti

SALE

PEPE

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

PREPARAZIONE

1 Per preparare il riso selvaggio con tonno e limone della costiera dovrete come primissima cosa mettere sul fuoco una pentola colma d'acqua che servirà per la cottura del riso stesso.

Non appena spiccherà il bollore, salate l'acqua e tuffate il riso.

Fate cuocere il riso per il tempo indicato sulla confezione verificate comunque il grado di cottura assaggiandolo.

Quando il riso sarà cotto, scolatelo per bene e passatelo sotto il getto dell'acqua fredda corrente in modo tale da bloccarne la cottura e raffreddarlo velocemente.

Mettete il riso da parte in attesa di condirlo.



2 Mentre il riso cuoce potrete spremere il limone, il suo succo servirà per preparare una citronette che costituirà buona parte del condimento del riso.

Per realizzare la citronette non dovrete fare altro che emulsionare il succo di limone con dell'olio extravergine d'oliva, sale e pepe.

Per emulsionare questi ingredienti, ovvero fare in modo che si leghino in una sorta di salsa,

sbattere in un barattolo

L'acqua, in questo caso il succo di limone e l'olio sono elementi che notoriamente non si legano affatto, ma se procedete come descritto vedrete che riuscirete ad ottenere un composto omogeneo.







3 Trasferite il riso cotto, scolato e fatto freddare in una bella insalatiera, aggiungete il tonno sottolio ben scolato dall'olio di conserva e mescolate molto bene.

Unite al riso anche delle foglie di menta spezzettate che renderanno il piatto ancora più fresco ed estivo.

Ultimate la preparazione di questo riso condendolo con la citronette appena realizzata.

Mescolate il tutto molto molto bene per garantire che sia ben condito.

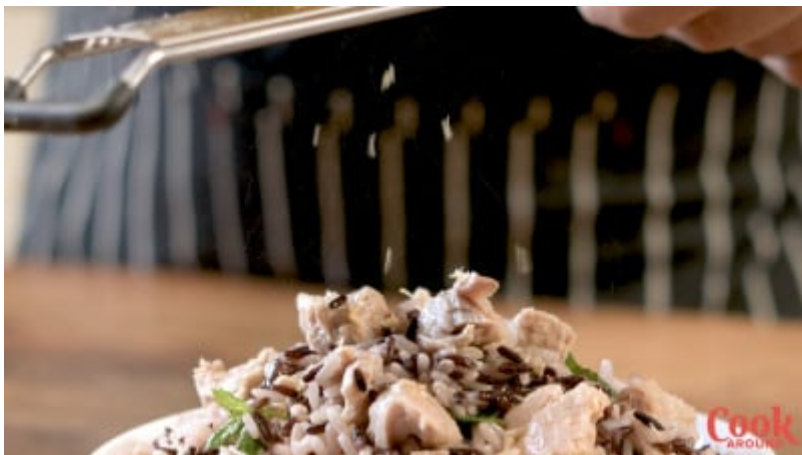




- 4 Fate riposare il riso selvaggio con tonno e limone di costiera in frigorifero per almeno un'ora per poterlo servire ben freddo in tavola. Il tempo di riposo serve anche a far amalgamare bene i sapori.

Grattugiate la scorza del limone

Utilizzate questo riso per sorprendere i vostri commensali ma anche per rendere speciale una pausa pranzo al lavoro o per arricchire un buffet in una occasione speciale.



CONSIGLIO

Se non trovo il riso selvaggio con cosa lo posso sostituire?

Il riso selvaggio ormai si trova in quasi tutti i supermercati, qualora tu non riuscissi a trovarlo o comunque non fosse di tuo gradimento, potresti sostituirlo con del semplice riso basmati o altro riso a chicco lungo.

Per quanto tempo posso conservare questa insalata di riso?

Non essendoci elementi facilmente deteriorabili e avendo il condimento una componente acida come il succo di limone, direi che lo puoi conservare in frigorifero anche per 3 giorni.