

PRIMI PIATTI

# Insalata di doppio riso e salsa di semi

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

DOSI PER: [4 persone](#)    DIFFICOLTÀ: [media](#)    COSTO: [basso](#)    REPERIBILITÀ ALIMENTI: [media](#)



## INGREDIENTI

- 200 g di riso venere nero
- 50 g di riso superfino
- 300 g di zucchine
- 200 g di peperoni (rosso e giallo)
- 200 g di melanzana
- 50 g di funghi finferli
- 1 pomodoro
- olio evo
- sale
- pepe
- 25 g di pinoli
- 25 g di semi di girasole
- 10 foglie di origano fresco
- 20 foglie di prezzemolo.

# PREPARAZIONE

**1** Fate grigliare i peperoni a falde e le zucchine tagliate per il lungo con il pelapatate; tagliate il tutto a dadini piccoli. Fate grigliare le melanzane tagliate per il lungo con il pelapatate e lasciatele riposare.

Tagliete i funghi a tocchettini e fateli saltare in padella con olio e aglio.

Fate cuocere il riso al dente (40-45 minuti per il nero, 10-13 minuti il bianco), e raffreddatelo sotto acqua fredda. Mescolatelo con le verdure e i funghi, insaporite con sale, pepe e olio.

Lasciate riposare almeno un giorno in frigo.

Fate la salsa di semi mettendo nel mixer i pinoli, i semi di girasole fatti tostare in padella, l'origano, il prezzemolo e l'olio.

Al momento di servire riprende l'insalata con un po' di olio e aggiungete il pomodoro spelato e tagliato a dadini, stendete un velo di salsa e impiattate.



