

ANTIPASTI E SNACK

## Insalata di riso di ile

---

LUOGO: Europa / Italia

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

REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile

---



### INGREDIENTI

500 g di riso per insalate  
1 fetta spessa di prosciutto cotto da circa  
250 g  
150 g di emmental  
1 barattolo di pisellini  
1 vasetto di giardiniera  
80 g di tonno sott'olio  
5-6 cucchiari di olio extravergine di oliva  
sale.

### PREPARAZIONE

**1** In una pentola con abbondante acqua salata fate lessare il riso.

Tagliare a dadini il prosciutto cotto.



**2** Tagliare a dadini anche il formaggio.



**3** Sciacquate i piselli sotto l'acqua corrente.



4 Sciacquate anche le verdure.



5 Tagliate a pezzettini il tonno.



6 Mescolare tutti gli ingredienti in una ciotola.



7 Quando il riso è cotto scolatelo e passatelo sotto l'acqua fredda.



8 Sgocciolare bene il riso ed unitelo al condimento.

Unite l'olio e mescolare.

