

PRIMI PIATTI

Insalata di riso alla catalana

LUOGO: Europa / Italia

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: molto bassa COSTO: basso REPERIBILITÀ ALIMENTI: molto facile



INGREDIENTI

150 g di riso
2 peperoni di medie dimensioni
150 g di piselli già sgranati
80 g di tonno sott'olio
un cucchiaio di capperi
50 g di olive nere
una bustina di zafferano
3 cucchiari di olio d'oliva
un cucchiaio di aceto o acidulato di riso
sale e pepe.

PREPARAZIONE

1 Fate cuocere i piselli al vapore per 20/30 minuti. Eliminate i semi dei peperoni e tagliateli a quadratini. Sgocciate il tonno e snocciate le olive. In una terrina riunite i dadini di peperoni, i piselli, il tonno sbriciolato, i capperi, le olive e condite il tutto con un cucchiaio di olio, un cucchiaio di aceto e un pizzico di sale e pepe.

Scolate il riso cotto al dente, passatelo sotto l'acqua fredda, scolatelo nuovamente molto bene e versatelo in una terrina. Fate sciogliere lo zafferano con un cucchiaio d'acqua, versatelo sopra il riso e mescolate bene per farlo condire in modo uniforme; aggiungete il resto dell'olio e un pizzico di sale e pepe, e mescolate. Unite al riso tutti gli altri ingredienti precedentemente preparati, mescolate di nuovo e tenete l'insalata di riso in frigorifero fino al momento di servire in tavola.