

PRIMI PIATTI

# Insalata di riso alla catalana

---

LUOGO: **Europa / Italia**

DOSI PER: **4 persone**    DIFFICOLTÀ: **bassa**    PREPARAZIONE: **20 min**    COTTURA: **45 min**    COSTO: **basso**

REPERIBILITÀ ALIMENTI: **facile**

---



## INGREDIENTI

- 150 g riso
- 2 peperoni di medie dimensioni
- 150 g piselli già sgranati
- 80 g tonno sott'olio
- 1 cucchiaio di capperi
- 50 g olive nere
- 1 bustina di zafferano
- 3 cucchiaini di olio d'oliva
- 1 cucchiaio di aceto di vino o aceto di riso
- sale
- pepe.

## PREPARAZIONE

**1** Fate cuocere i piselli al vapore per 20/30 minuti (in un cestello per la cottura al vapore o nella vaporiera).

Eliminate i semi e i filamenti dei peperoni e tagliateli a quadratini. Fate sgocciolare il tonno e snocciate le olive.

In una terrina riunire i dadini di peperoni, i piselli, il tonno sbriciolato, i capperi, le olive e condire il tutto con un cucchiaino di olio, un cucchiaino di aceto e un pizzico di sale e pepe.

Cuocete il riso al dente, scolatelo e passatelo velocemente sotto l'acqua fredda.

Scolatelo nuovamente molto bene e versatelo in una terrina.

Sciogliete lo zafferano in un cucchiaino d'acqua, versatelo sopra il riso e mescolate bene per condirlo in modo uniforme.

Aggiungete l'olio rimasto, un pizzico di sale e pepe, e mescolate.

Unite infine al riso tutti gli altri ingredienti precedentemente preparati, mescolate di nuovo e tenete l'insalata in frigorifero fino al momento di servire in tavola.