

PRIMI PIATTI

# Insalata di riso con asparagi

LUOGO: Europa / Italia

DOSI PER: 4 persone    DIFFICOLTÀ: bassa    PREPARAZIONE: 30 min    COTTURA: 60 min    COSTO: basso

REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile



Insalata di riso con asparagi: piatto freddo davvero gustoso!

## INGREDIENTI

RISO 500 gr  
ASPARAGI 18  
PATATE 2  
CAROTE 6  
POMODORI 2  
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)  
500 ml  
SUCCO DI LIMONE di 1 limone -  
SALE  
PEPE NERO

## PREPARAZIONE

**1** Ecco gli ingredienti che vi serviranno per realizzare questo primo piatto freddo.



**2** Fate lessare il riso in abbondante acqua salata e, quando è cotto, scolatelo e fatelo raffreddare sotto l'acqua fredda.

Trasferite il riso in una ciotola e conditela con un'emulsione di 6 cucchiari di olio extravergine d'oliva e limone condita con sale e pepe.

Riponete il riso in frigorifero per un'ora.

Nel frattempo lessate gli asparagi per pochi minuti come anche le patate e le carote.

Quando risulteranno ben cotti, trasferiteli in una ciotola capiente con acqua fredda e ghiaccio, questo fermerà immediatamente la cottura.

Scolate bene le verdure, tagliatele a pezzetti ed unitele al riso insieme ai pomodori sbucciati e tagliati a fettine.



**3** Se necessario aggiungete altro condimento, quindi portate in tavola.