

PRIMI PIATTI

Insalata di riso con fagiolini e fontina

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

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



INGREDIENTI

500 g di riso per insalate
300 g di fagiolini
1 cetriolo
200 g di fontina
20 pomodorini
succo di limone
olio extravergine di oliva
sale e pepe macinato fresco.

L'insalata di **riso con fagiolini e fontina** è proprio tanto buona! Una ricetta di per sé semplice, gustosa e completa che rappresenta un ottimo piatto unico, vista la presenza dei carboidrati dati dal riso, delle fibre date dai fagiolini e delle proteine date dal latte del formaggio. Questa ricetta può essere tranquillamente variata in base ai propri gusti e alle proprie esigenze. Che ne dite di provarla? Se amate i piatti a base di riso poi, provate anche la ricetta del [riso alla cantonese](#): ottimo!

PREPARAZIONE

- 1 Pochi ingredienti per un'insalata di riso dal sapore fresco e delicato, rafforzato dal sapore deciso della fontina. Per realizzare questa ricetta per prima cosa bisogna lessare il riso, scolarlo e passarlo sotto il getto di acqua fredda. Scolarlo e stenderlo su un canovaccio.
Sbucciare il cetriolo, affettarlo finemente, cospargerlo di sale e metterlo a scolare in un colapasta per 15 minuti.
Lessare anche i fagiolini e tenerli da parte.
Tagliare a cubetti la fontina e in quattro parti i pomodorini.
Unire tutti gli ingredienti aggiungere il succo di limone, l'olio, sale e pepe e mescolare bene e servire spolverizzata con basilico o prezzemolo tritato.



- 2 Lasciate insaporire per 30 minuti e servite.

CONSIGLIO

Potrei utilizzare il riso venere?

Sì, osserva i tempi di cottura riportati sulla confezione, perché in genere ci mette parecchio.

Potrei utilizzare dei fagiolini surgelati?

Certo verrà ottima!

Per quanto tempo posso conservarla?

Puoi conservarla in frigorifero anche per 24 ore.