

PRIMI PIATTI

Insalata di riso Italia

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

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



INGREDIENTI

300 g di riso parboiled
1 peperone rosso
6-8 pomodorini ciliegini
1 lattina di mais
rucola
olive verdi e nere
sale e olio.

Se vuoi preparare un piatto simpatico, fresco che piaccia a grandi e piccoli, ti consigliamo di realizzare la ricetta dell'**insalata di riso Italia**. Si tratta di uno di quei piatti che mette subito allegria, perché il mais giallo, il pomodoro rosso e il riso bianco sono proprio i colori vicaci dell'estate! Uno dei must che risulta perfetto da portare sotto l'ombrellone ma anche da consumare in ufficio in pausa pranzo.

L'idea in più magari durante una cena con gli amici è quella di servirla in bicchierini monoporzione!

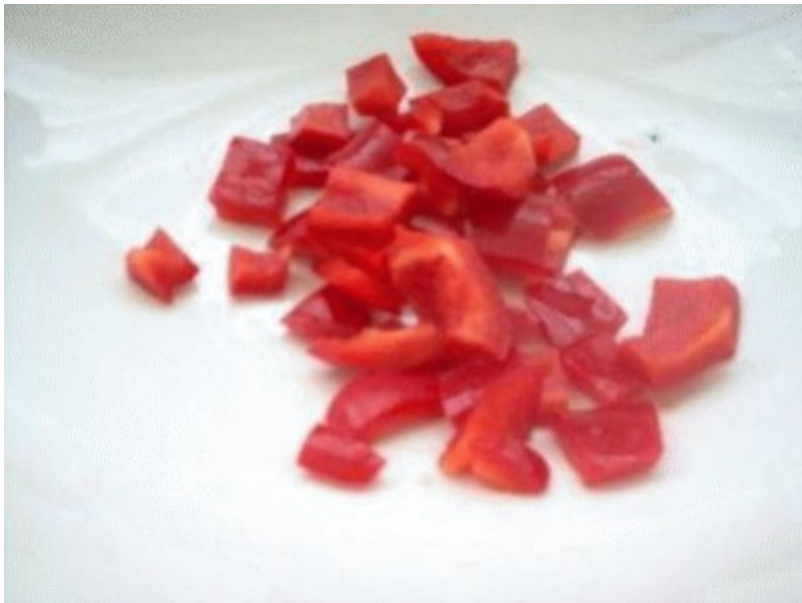
Se amate i primi freddi, provate anche la ricetta della [insalata di pasta di mare](#): eccezionale!

PREPARAZIONE

- 1 Per realizzare la ricetta dell'insalata di riso Italia, la prima cosa da fare è bollire e scolare il riso, quindi sciacquarlo sotto l'acqua fredda.



- 2 Tagliare i pomodori ed il peperone a dadini.





3 Amalgamare tutto con il riso aggiungendo il mais, le olive e la rucola.



4 Condire con l'olio ed il sale e servire.



CONSIGLIO

Come mai il riso si sciacqua sotto acqua fredda dopo bollitura?

In questo modo si blocca la cottura, e resta al dente così come lo abbiamo scolato.

Posso utilizzare anche altri tipi di riso? Se sì quali?

Con questa insalata ci sta molto bene il riso venere, ma è possibile utilizzare anche altri cereali come l'orzo e il farro ad esempio.