

PRIMI PIATTI

Riso in insalata greca

LUOGO: Europa / Italia

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



INGREDIENTI

120 g di riso (ideale il parboiled)
2 pomodori
1 cetriolo
1/2 peperone verde
1 carota
olive nere
80 g di feta greca
120 g di tonno in scatola
succo di limone
sale.

PREPARAZIONE

- 1 Cuocere il riso in abbondante acqua salata, scolarlo e raffreddarlo sotto l'acqua fredda. Tagliare i pomodori, il cetriolo e il peperone a dadini.



2 Tagliare anche il formaggio feta e grattugiare la carota a filetti.



3 Riunire tutti gli ingredienti in una ciotola e unire anche le olive e il tonno, sgocciolato dall'olio.

Salare un pochino, aggiungere il succo di 1/2 limone e mescolare bene prima di servire.

