

PRIMI PIATTI

# Insalata di riso basmati

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

DOSI PER: [4 persone](#)    DIFFICOLTÀ: [molto bassa](#)    PREPARAZIONE: [5 min](#)    COTTURA: [20 min](#)    COSTO:

[basso](#)    REPERIBILITÀ ALIMENTI: [molto facile](#)



## INGREDIENTI

RISO BASMATI 320 gr

MANGO 200 gr

SALMONE FRESCO 200 gr

AVOCADO 1

SEMI DI SESAMO NERO

SALE

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

SUCCO DI LIMONE

L'insalata di riso basmati con mango, avocado e salmone, è un'alternativa esotica e profumata alla buonissima e calorica [insalata di riso tradizionale](#).

In meno di 30 minuti potrai gustare un **delizioso piatto estivo** con **ingredienti sani** e di prima **qualità**. Preparala prima di andare in palestra per gustare, al tuo ritorno, questa **deliziosa ricetta fit!**

Prova anche a **dividere** l'insalata di riso basmati in **coppette monoporzione** in occasione di **feste e rinfreschi**, sarà sempre gradita e farai un figurone!

# PREPARAZIONE

**1** Per preparare una gustosa insalata di riso basmati, esotica e profumata come nella nostra ricetta, segui attentamente le nostre istruzioni.

In una pentola capiente metti abbondante acqua potabile e quando giunge a bollore buttaci un po' di sale e versaci il riso basmati. Cuoci al dente per i minuti indicati nella confezione dei riso.

**2** Nel frattempo che il riso si cuoce, scalda una griglia o una padella antiaderente e, quando è calda, senza aggiungere alcun condimento, cuoci il trancio di salmone fresco. Fai cuocere 3 minuti su un lato e poi giralo, cuoci 3 minuti anche dall'altro lato. Quando il salmone è cotto taglialo a pezzi e mettilo nell'insalatiera in cui andrai poi a condire il riso.

**3** Sbuccia l'avocado, toglilo il nocciolo e taglia la polpa a pezzi piccoli, metti in una ciotola e irroralo con del succo di limone appena spremuto così da evitarne l'ossidazione.

**4** Lava, sbuccia e taglia il mango e aggiungilo alla polpa di avocado, mescola bene e poi aggiungi questi ingredienti nell'insalatiera con il salmone a cubetti.

**5** Quando il riso è cotto scolalo in uno scolapasta e fallo raffreddare sotto al getto dell'acqua fredda del rubinetto, in questo modo fermerai la cottura. Sgronda bene il riso dall'acqua in eccesso, lo fai scuotendo energicamente lo scolapasta e poi uniscilo nell'insalatiera agli altri ingredienti.

**6** Lava e asciuga la rucola, se non ti piace la foglia intera puoi tritarla con il coltello, ricordati che così si sentirà di più il suo tipico sapore amarognolo/piccante.

**7** Aggiungi dei semi di sesamo nero e un filo di olio extravergine di oliva, mescola il tutto e servi subito, oppure dopo una breve sosta in frigo.