

PRIMI PIATTI

Insalata di riso con gamberi e verdure

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

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [molto bassa](#) PREPARAZIONE: [30 min](#) COTTURA: [40 min](#) COSTO:

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



L'[insalata di riso](#) è la regina dell'estate, e questa versione con **verdure cotte e gamberetti** la trasforma in un **piatto unico ricco e raffinato**. È una ricetta che unisce la praticità della **classica insalata di riso** a un sapore più complesso, a metà strada tra un [riso freddo](#) e un [primo piatto di mare](#).

Un'alternativa gustosa all'[insalata di pasta](#) o a una più rustica [insalata di farro estiva](#).

INGREDIENTI PER L'INSALATA DI RISO CON GAMBERI E VERDURE

RISO Per insalate o parboiled - 320 gr

MELANZANE 300 gr

ZUCCHINE 200 gr

GAMBERETTI FRESCHI già sgusciati - 200 gr

POMODORINI 200 gr

PEPERONI gialli o rossi - 100 gr

CIPOLLA 50 gr

SPICCHIO DI AGLIO 1

PREZZEMOLO TRITATO FRESCO

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

SALE

PEPE

COME FARE L'INSALATA DI RISO CON GAMBERI E VERDURE

- 1 Inizia preparando le verdure: lavale bene, poi taglia a cubetti piccoli e regolari le melanzane, le zucchine, i peperoni e la cipolla.





- 2** In una padella capiente, versa un buon giro d'olio e fai soffriggere la cipolla a fuoco dolce. Aggiungi i peperoni e le melanzane e cuoci per circa 10 minuti, mescolando di tanto in tanto.





3 A questo punto unisci le zucchine e i pomodorini tagliati a metà. Aggiusta di sale e pepe e prosegui la cottura per altri 15-20 minuti, finché tutte le verdure non saranno tenere ma ancora consistenti. Una volta pronte, trasferiscile in una ciotola capiente e lasciale raffreddare.





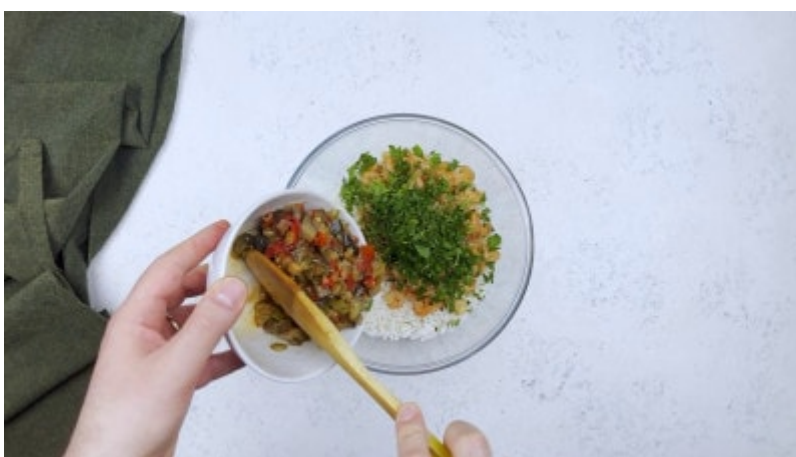
4 Mentre le verdure si raffreddano, cuoci il riso in abbondante acqua bollente salata per il tempo indicato sulla confezione. Nella stessa padella in cui hai cotto le verdure (non c'è bisogno di lavarla!), scalda un altro filo d'olio con uno spicchio d'aglio. Aggiungi i gamberetti, un pizzico di sale e falli saltare a fuoco vivace per pochi minuti, finché non diventano rosati.

Scola il riso al dente, passalo velocemente sotto l'acqua fredda per bloccare la cottura e scolalo molto bene. Lascia raffreddare sia il riso che i gamberetti.



5 È il momento di assemblare il tutto: nella ciotola con le verdure ormai fredde, aggiungi il

riso, i gamberetti (dopo aver tolto l'aglio) e abbondante prezzemolo tritato. Mescola delicatamente, condisci con un altro filo d'olio se necessario e la tua insalata di riso è pronta!





TRUCCHI, CONSIGLI E RIDUZIONE DELLO SPRECO ALIMENTARE

Per un'insalata di riso perfetta, ecco i nostri trucchi.

Il riso, al dente e freddo: Cuoci il riso al dente e raffreddalo subito sotto l'acqua fredda per bloccare la cottura e lavare via l'amido in eccesso. Questo è il segreto per evitare un effetto "colloso".

Verdure cotte ma croccanti: Cuoci le verdure in padella a fuoco vivace. Devono ammorbidirsi, ma rimanere leggermente croccanti per dare consistenza al piatto.

Gamberetti, cottura veloce: Cuoci i gamberetti per pochi minuti, giusto il tempo che cambino colore. Una cottura troppo lunga li renderebbe gommosi.

Non buttare gli scarti! I gusci e le teste dei gamberetti sono perfetti per creare un [brodo di pesce saporito](#) (fumetto). Puoi usarlo per cuocere il [riso](#), che assorbirà tutto il sapore del mare.

COME CONSERVARE L'INSALATA DI RISO CON GAMBERI E VERDURE

L'insalata di riso si conserva in frigorifero per un paio di giorni, in un contenitore ermetico. Anzi, preparata in anticipo è ancora più buona, perché i sapori hanno il tempo di amalgamarsi.

Sconsigliamo di congelarla.

POTRESTI CUCINARE ANCHE...

Se ami i piatti unici estivi e colorati, ecco altre idee che potrebbero piacerti.

[Insalata di farro con polpo e verdure](#): Per unire la freschezza delle verdure a un altro tipo di cereale e al sapore del mare.

[Insalata di quinoa](#): Un'alternativa moderna, senza glutine e ricca di proteine vegetali.

[Insalata di pollo al curry con riso nero](#): Una versione più esotica e profumata, che gioca con sapori e colori intensi.