

PRIMI PIATTI

Insalata di riso long e wild

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



Insalata di riso long e wild ovvero un piatto facile, allegro e perfetto per i giorni più caldi dell'estate. Una ricetta in effetti molto furba che richiede poco impegno ma dà il massimo del gusto. Le verdure tagliate a cubetti piccoli fanno di questo primo un'ottima pietanza, gustosa e profumata ideale da portare anche sotto l'ombrellone o come pranzo di ufficio, ma se messo in piccoli biccherini si trasforma in un delizioso finger food. Provate questa ricetta e vedrete che successo! Se amate questo genere di piatti, vi diamo anche un'altra idea: insalata di [bulgur](#) vegetariana!

INGREDIENTI

RISO LONG E WILD 400 gr
ZUCCHINE 2
PEPERONI ROSSI ½
PEPERONI GIALLI ½
ASPARAGI 300 gr
GAMBERETTI 200 gr
ERBA CIPOLLINA a piacere -
SPICCHIO DI AGLIO 1
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 60 gr
SALE
PEPE
PREZZEMOLO

PREPARAZIONE

- 1** Quando volete preparare l'insalata di riso long e wild per prima cosa, come in tutte le insalate a base di riso, lessate il riso. Portate a bollore in una capace pentola l'acqua. Appena l'acqua avrà raggiunto il bollore, salatela e metteteci a lessare il riso long e wild. Fate cuocere all'incirca per 15-16 minuti. Trascorso il tempo di cottura indicato, scolate il riso e fatelo raffreddare sotto l'acqua corrente fredda, in maniera tale da fermare la cottura; quindi mettetelo all'interno di un capiente recipiente, dove poi andrete ad aggiungere il resto degli ingredienti.
- 2** Preparate il condimento del riso: versate in una scodellina l'olio extravergine d'oliva, spremete nella scodellina insieme all'olio, uno spicchio d'aglio, quindi lasciate riposare e aromatizzare l'emulsione.
- 3** Occupatevi a questo punto delle verdure: spuntate e tagliate a cubetti le zucchine; spellate gli asparagi, lasciate le cime intere e tagliate a cubetti il resto dei gambi; eliminate dalla metà dei peperoni i filamenti e i semi interni, dopodichè tagliateli a listarelle e poi a cubetti come avete fatto con le altre verdure. Scaldate in un wok, o in una padella antiaderente dai bordi alti, un giro d'olio extravergine d'oliva. Unite all'olio caldo, le verdure cubettate e, fatele saltare per 4-5 minuti a fuoco alto.
- 4** Sciacquate sotto l'acqua corrente fredda i gamberetti, eliminate il carapace, testa e coda ed eviscerateli, facendo attenzione a non rompere le interiora. Aggiungete i gamberetti alle verdure, fate prendere calore e cuocete per circa 1 minuto, non di più, quindi regolate il tutto con un pizzico di sale e pepe.
- 5** Unite le verdure e i gamberetti saltati, al riso, mescolate e fate amalgamare bene il tutto, condite l'insalata di riso long e wild con l'emulsione di olio e aglio, preparata in precedenza; aromatizzate con del prezzemolo fresco tritato e, se gradite, a gusto vostro, aggiungete anche dell'erba cipollina fresca spezzettata.