

PRIMI PIATTI

# Insalata di riso vegana

---

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

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

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

---



Che festa quando in tavola fa la sua comparsa l'[insalata di riso](#)! Come tutte le [ricette](#) a base di **riso freddo**, anche l'**insalata di riso vegana** è perfetta per la **stagione calda**. Questa versione di **insalata di riso vegetariana**, non contenendo **né uova né latticini**, è anche adatta ad essere trasportata in occasione di **scampagnate o giornate al mare**, chiaramente va tenuta **ben refrigerata** in una borsa frigo.

Seguendo la **nostra ricetta facilitata con passo passo fotografico**, potrai gustare anche tu una **sana e leggera insalata di riso vegana**, se vuoi puoi arricchirla con [maionese all'acquafaba](#), o **sostituire**

la parte proteica dei **ceci** con pari peso di altri legumi a tua scelta, o anche con del **tofu tagliato a cubetti e passato in padella** con olio extravergine di oliva.

Puoi anche **sostituire il riso integrale con un buon riso basmati** come abbiamo fatto nell'[insalata di riso basmati](#).

## INGREDIENTI

RISO INTEGRALE 320 gr

CECI lessi - 100 gr

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 6

cucchiaini da tavola

PEPERONI ROSSI 1

PEPERONE GIALLO 1

ZUCCHINA 1

CIPOLLA 1

FOGLIE DI BASILICO

SALE

PEPE

## PREPARAZIONE

- 1** Lessa il riso in abbondante acqua salata per il tempo indicato sulla confezione, scolalo bene al dente, infine mettilo in una terrina e condiscilo con olio extravergine d'oliva. Lascialo raffreddare.



- 2 Prepara il condimento: lava e trita grossolanamente una cipolla e mettila da parte. Lava e pulisci i peperoni, toglila parte del picciolo, tagliali a metà, privali di semi e filamenti e infine tagliali a pezzetti. Lava e taglia a pezzetti anche la zucchina, dopo aver eliminato le estremità.





**3** In una padella metti un giro d'olio, aggiungi la cipolla e falla rosolare, unisci i peperoni, aggiusta di sale e pepe, metti anche la zucchini a cubetti, dopo qualche minuto, e cuoci per una decina di minuti: le verdure devono rimanere croccanti.

Verso la fine della cottura, aggiungi i ceci lessati, basta giusto il tempo di farli insaporire. Una volta pronto, spegni il fuoco e lascia intiepidire il condimento.







- 4 Non ti resta che condire il riso con le verdure, profuma con qualche foglia di basilico fresco lavato, asciugato e spezzettato. Mescola per bene e lascia riposare almeno un'ora prima di portare in tavola.





