

PRIMI PIATTI

Insalata di riso

LUOGO: **Europa / Italia**

DOSI PER: **4 persone** DIFFICOLTÀ: **bassa** PREPARAZIONE: **20 min** COTTURA: **12 min** COSTO: **medio**

REPERIBILITÀ ALIMENTI: **molto facile**



L'insalata di riso è la classica **ricetta estiva**, fresca e leggera che prevede **riso bollito** immediatamente raffreddato con acqua fresca per bloccarne la cottura, al quale si aggiungono **altri ingredienti a scelta**, si va dal **tonno alle verdure crude**, dal **prosciutto cotto al formaggio** a cubetti fino a **uova sode e legumi lessati**, in base agli ingredienti scelti diamo vita a **tantissime ricette diverse e varianti golose...poi ci siamo noi che questi ingredienti li mettiamo tutti!**

Infatti la nostra insalata di riso è sì **estiva ma non è per niente leggera!** Ma quanto è buona! Se la consideri come **piatto unico** te la puoi concedere

ogni tanto, magari alternandola ad altre [insalate fresche](#), svuotafrigo e adatte ai giorni di gran caldo estivo.

Segui la **nostra ricetta con passo passo fotografico** per gustare anche tu questa **golosa e ricca insalata di riso**.

INGREDIENTI

RISO CARNAROLI 320 gr
GIARDINIERA 250 gr
EDAM 100 gr
PROSCIUTTO COTTO in una sola fetta -
120 gr
TONNO SOTT'OLIO 160 gr
PISELLI 100 gr
MAIS 150 gr
FUNGHI SOTT'OLIO 150 gr
UOVA 3
OLIVE VERDI DENOCCIOLATE 80
MAIONESE
ACETO 1 cucchiaino da tavola
SALE
PEPE
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

PREPARAZIONE

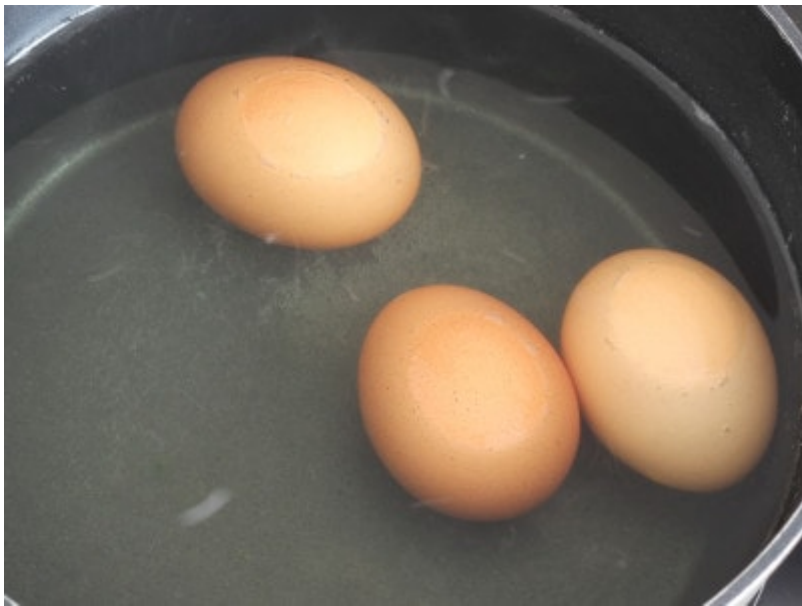
1 L'insalata di riso classica è una ricetta veloce e svuotafrigo. La prima cosa che bisogna fare è cuocere alcuni ingredienti e farli raffreddare, vediamo come procedere: poni sul fuoco una pentola con abbondante acqua salata, appena raggiunge il bollore versa i piselli, falli cuocere per circa 5 minuti e preleva con un mestolo forato, mettili da parte e falli raffreddare.

Nella stessa acqua in cui hai cotto i piselli, cuoci il riso seguendo i minuti indicati nella confezione. Quando il riso sarà cotto scolalo in uno scolapasta e passa tutto sotto il getto dell'acqua fredda del rubinetto, in questo modo fermerai la cottura e toglierai eventuali residui di amido che potrebbero incollare i chicchi tra di loro. Fatta questa operazione di

raffreddamento scola bene l'eccesso di acqua scuotendo lo scolapasta e distendi il riso su un telo in modo che si asciughi.

In un pentolino più piccolo cuoci 3 uova per farle sode. Quando saranno cotte, passale in un recipiente con acqua fredda per fermare la cottura e lasciale intiepidire prima di togliere il guscio.





2 Taglia a cubetti il formaggio e il prosciutto cotto. Scola la giardiniera dal suo liquido di conservazione, e tagliali in pezzi più piccoli, taglia a rondelle le olive e, se sono grossi, taglia a metà i funghi sott'olio. Scola il mais e sgocciola il tonno.





3 Adesso assembli l'insalata di riso: metti il riso in una ciotola capiente e condiscilo con un giro di olio, una presa di sale, una spolverata di pepe e l'aceto. Aggiungi il mais, i piselli, la giardiniera, le olive, i funghetti, il prosciutto, il formaggio e mescola. Per ultimo inserisci il tonno, la maionese e mescola. Infine disponi sul riso le uova sode tagliate a fette.

La tua insalata di riso classica ricco è pronta, puoi consumarla subito anche se è preferibile che riposi almeno un'ora in frigorifero per far amalgamare meglio i sapori tra di loro.





CONSERVAZIONE

Puoi conservare l'insalata di riso per un massimo di 72 ore in frigorifero, ben coperta con pellicola da cucina.