

PRIMI PIATTI

Insalata fredda di basmati, feta e peperoni

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: bassa PREPARAZIONE: 20 min COTTURA: 10 min COSTO: basso

REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile



Dirante i giorni più caldo o in una cena estiva, si ha decisamente di piatti freddi ma ricchi di gusto. Per questo motivo questa insalata fredda di basmati, feta e peperoni ci sembra perfetta! Facile da fare piacerà a tutti. Un piatto unico invitante, il riso profumatissimo si sposa meravigliosamente con la sapidità della feta e insieme danno vita a un qualcosa di speciale! Sapete che è perfetta, semessa nei bicchierini, come finger food? Provate questa ricetta e se amate in maniera particolare i piatti freddi vi invitiamo anche realizzare anche quest'altra idea: insalata di [pasta profumata](#), è buonissima!

Cercate altre ricette di piatti freddi? Eccole:

[pasta fredda](#)

[pasta fredda alla napoletana](#)

[pasta fredda con pomodorini mais e olive](#)

INGREDIENTI

RISO BASMATI 200 gr

FETA 80 gr

PEPERONI misti - 2

OLIVE NERE 150 gr

CIPOLLINE SOTT'ACETO 60 gr

CETRIOLINI SOTTACETO 5

PINOLI 1 cucchiaino da tavola

SALE

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

BASILICO

PER LA CITRONETTE

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

100 ml

SUCCO DI LIMONE 1

SENAPE 1 cucchiaino da tè

CUMINO 1 cucchiaino da tè

PREPARAZIONE

1 Per preparare una gustosa insalata fredda di basmati, feta e peperoni dovrete iniziare col cuocere il riso basmati in acqua bollente, debitamente salata. Lessate il riso al dente, quindi scolatelo e mettetelo da parte a freddare.

Per accelerare il processo di raffreddamento potrete anche passare il riso, raccolto in un colino, sotto l'acqua fredda e condirlo dopo averlo ben scolato con un filo d'olio extravergine d'oliva affinché rimanga ben separato.

2 Nel frattempo preparate tutti gli altri ingredienti a partire dai peperoni che andranno

lavati, puliti dai semi, il picciolo e i filamenti bianchi e successivamente ridotti a listarelle molto fini.

Preparate anche la feta che dovrete tagliare a cubetti

3 Dedicatevi ora alla citronette: raccogliete in una ciotola l'olio ed il succo di limone, quindi aggiungete la senape, il cumino e un pizzico di sale. Emulsionate molto bene questi ingredienti utilizzando una piccola frusta fino a che ne risulti una sorta di salsina.

4 Condite, quindi, il riso con tutti gli ingredienti: peperoni, olive nere, cipolline, cetriolini, feta e pinoli.

Aggiungete, quindi la citronette e mescolate molto bene affinché il riso possa condirsi in modo uniforme.

5 Se preferite potrete riporre l'insalata di basmati con feta e peperoni in frigorifero per servirla ancora più fredda nelle giornate estive. Aggiungete, se vi piace, un ciuffo di basilico.