

PRIMI PIATTI

Insalata fredda di risoni con feta e peperoni

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

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [molto bassa](#) PREPARAZIONE: [15 min](#) COTTURA: [10 min](#) COSTO:

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



Un'insalata di pasta atipica...una specie di trompe l'oeil, potrebbe sembrare un'insalata di riso ed invece si usano i risoni che sono un formato di pasta! Alla base di pasta fredda si aggiungono ingredienti di carattere: **peperoni** crudi, **feta**, olive e una citronette aromatizzata al cumino.

Una pasta fredda sfiziosa e ricca di colore e verdure, adatta anche ai vostri amici **vegetariani**.

Se amate le ricette di pasta fredda, ecco altre idee imperdibili:

[insalata di pasta](#)

[insalata di pasta profumata](#)

INGREDIENTI

RISONI 350 gr

FETA 150 gr

PEPERONI ROSSI ½

PEPERONI VERDI ½

PEPERONI GIALLI ½

OLIVE NERE denocciolate - 150 gr

CAPPERI SOTT'ACETO 2 cucchiaini da
tavola

PINOLI 1 cucchiaino da tè

ORIGANO ESSICCATO 1 cucchiaino da
tavola

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 1
cucchiaino da tavola

SALE

PEPE NERO

PER LA CITRONETTE

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)
100 ml

LIMONE 1

SENAPE 1 cucchiaino da tè

CUMINO ½ cucchiaini da tè

PREPARAZIONE

- 1 Lessate i risoni in abbondante acqua bollente salta scolandoli al dente. Passate i risoni sotto l'acqua fredda per abbassare velocemente la temperatura. Trasferiteli in una ciotola e conditeli con un filo d'olio.

- 2 Lavate e pulite i peperoni rimuovendo semi e filamenti bianchi, quindi affettateli a listarelle molto fini. Preparate anche la feta tagliandola a cubetti.



- 3 Preparate la citronette emulsionando con una frusta l'olio, il succo di un limone, la senape ed il cumino. Sbattete fino ad ottenere una sorta di salsa omogenea.





4 Riunite in una bella insalatiera la pasta, i peperoni, i capperi, le olive ed amalgamate.





5 Aggiungete la feta, i pinoli, l'origano secco e la citronette, sale e pepe e mescolate

nuovamente.





6 Servite immediatamente l'insalata di risoni oppure fatela riposare in frigorifero per servirla molto fredda.



