

PRIMI PIATTI

Riso selvaggio con tonno e limone

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

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [molto bassa](#) PREPARAZIONE: [5 min](#) COTTURA: [15 min](#) COSTO:

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



L'[insalata di riso](#) selvaggio con **tonno e limone** è un'armoniosa fusione di sapori freschi e mediterranei: il **riso selvaggio**, cotto al punto giusto, si unisce al **tonno sott'olio** in un mix di **gusto e sapore** che piace anche al **commensale più esigente**. L'emulsione di **succo di limone** appena spremuto e **olio extravergine d'oliva** aggiunge **freschezza** rafforzato dalla **mentuccia**, appena raccolta, che dona anche un **tocco aromatico**. Questa **ricetta** è adatta alle **calde giornate estive**, cucinato prima e tenuto in frigo fino al momento del consumo, il riso selvaggio con tonno e limone è sicuramente un [primo piatto](#) più che azzecato!

Guarda il video e segui la nostra ricetta con **passo fotografico** per portare in tavola questo meraviglioso **riso selvaggio con tonno e limone!** Se ami i [piatti freddi](#) devi provare anche queste ricette:

[Riso freddo](#)

[Insalata di orzo con gamberi e verdure](#)

[Insalata di pasta](#)

[Riso freddo esotico](#)

[Insalata di pasta fredda](#)

INGREDIENTI

RISO SELVAGGIO 300 gr

TONNO SOTT'OLIO 160 gr

LIMONE 1

MENTA 1 ciuffo

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 4

cucchiai da tavola

SALE

PEPE NERO

PREPARAZIONE

- 1 Metti il riso selvaggio in uno scolapasta e lavalo a lungo con l'acqua fredda del rubinetto. Mettilo poi in una pentola e coprilo di acqua fresca. L'acqua deve superare il riso di un paio di cm. Aggiungi anche del sale fino.



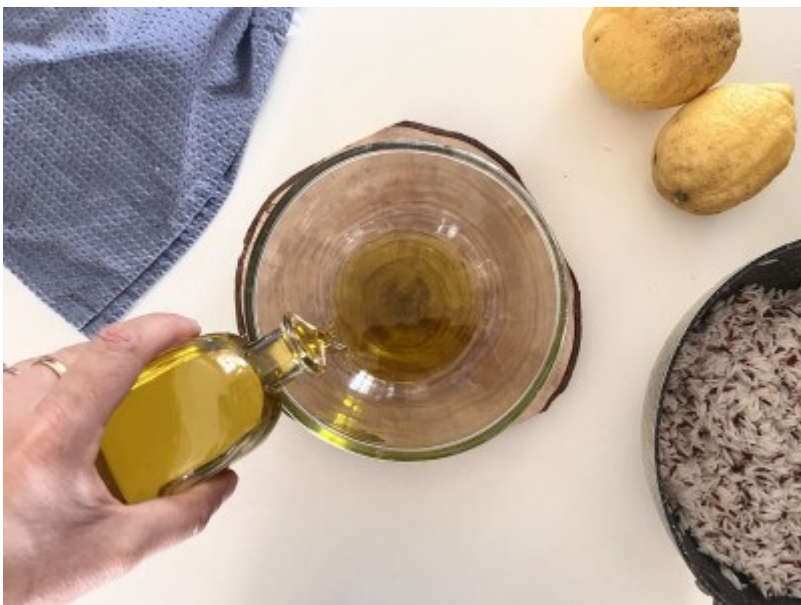


2 Copri la pentola con un coperchio e fai cuocere a fiamma bassa per circa 10 minuti, il riso

dovrà assorbire tutta l'acqua per essere pronto. Spegni il fuoco e non togliere il coperchio per almeno 10 minuti.



- 3 Sgrana il riso selvaggio con una forchetta e lascialo da parte. In una ciotola spremi il limone e filtrane il succo, aggiungi olio extravergine di oliva e una bella macinata di pepe, infine sbatti con una forchetta per ottenere una emulsione ben amalgamata.





- 4 Sgocciola il tonno sott'olio e mettilo in una ciotola, sgranalo con i rebbi di una forchetta, infine aggiungilo al riso selvaggio. Unisci anche l'emulsione di limone, mescola bene con due cucchiari e aggiungi della mentuccia fresca precedentemente lavata e asciugata. Copri il riso con della pellicola da cucina e conservalo in frigo fino al momento di portarlo in tavola.



