

PRIMI PIATTI

# Riso selvaggio con tonno e limone della costiera

di: *Cookaround*

DOSI PER: 4 persone    DIFFICOLTÀ: bassa    PREPARAZIONE: 10 min    COTTURA: 15 min    COSTO: basso

REPERIBILITÀ ALIMENTI: media



Il riso è sempre un ingrediente vincente, non per niente è l'alimento fondamentale di culture antichissime, avete mai provato il riso selvaggio con tonno e limone della costiera?

Si tratta di un riso a chicco lungo un po' bianco e un po' scuro, sconosciuto a tanti ma molto gustoso soprattutto se accostato ad ingredienti, come in questo caso, molto semplici e leggeri come il tonno e il limone.

Un riso freddo davvero per tutte le occasioni: una cena tra amici, un pranzo veloce al lavoro, una cena già pronta al rientro dal lavoro, insomma una ricetta

duttile e da giocare tutte le volte che volete.

## PREPARAZIONE

**1** Per preparare il riso selvaggio con tonno e limone della costiera dovrete come primissima cosa mettere sul fuoco una pentola colma d'acqua che servirà per la cottura del riso stesso.

Non appena spiccherà il bollore, salate l'acqua e tuffate il riso.

Fate cuocere il riso per 15-17 minuti, verificate comunque il grado di cottura assaggiandolo.

Quando il riso sarà cotto, scolatelo per bene e passatelo sotto il getto dell'acqua fredda corrente in modo tale da bloccarne la cottura e raffreddarlo velocemente.

Mettete il riso da parte in attesa di condirlo.



**2** Mentre il riso cuoce potrete spremere il limone, il suo succo servirà per preparare una citronette che costituirà buona parte del condimento del riso.

Per realizzare la citronette non dovrete fare altro che emulsionare il succo di limone con dell'olio extravergine d'oliva, sale e pepe.

Per emulsionare questi ingredienti, ovvero fare in modo che si leghino in una sorta di salsa, dovrete sbatterli con una frusta a mano fino a che non si amalgamino alla perfezione.

L'acqua, in questo caso il succo di limone e l'olio sono elementi che notoriamente non si legano affatto, ma se procedete come descritto vedrete che riuscite ad ottenere un composto omogeneo.



- 3 Trasferite il riso cotto, scolato e fatto freddare in una bella insalatiera, aggiungete il tonno sottolio ben scolato dall'olio di conserva e mescolate molto bene.



4 Unite al riso anche delle foglie di menta spezzettate che renderanno il piatto ancora più fresco ed estivo.

Ultimate la preparazione di questo riso condendolo con la citronette appena realizzata.

Mescolate il tutto molto molto bene per garantire che sia ben condito.





- 5 Fate riposare il riso selvaggio con tonno e limone di costiera in frigorifero per almeno un'ora per poterlo servire ben freddo in tavola. Il tempo di riposo serve anche a far amalgamare bene i sapori.

Utilizzate questo riso per sorprendere i vostri commensali ma anche per rendere speciale una pausa pranzo al lavoro o per arricchire un buffet in una occasione speciale.

CONSIGLIO