

PRIMI PIATTI

Tonno e riso in insalata

di: *Cookaround*

LUOGO: **Europa / Italia**

DOSI PER: **4 persone** DIFFICOLTÀ: **bassa** PREPARAZIONE: **20 min** COTTURA: **15 min** COSTO: **medio**

REPERIBILITÀ ALIMENTI: **facile**



INGREDIENTI

TONNO SOTT'OLIO 260 gr
RISO RIBE 300 gr
UVETTA SULTANINA 80 gr
MANDORLE 80 gr
PEPERONI FRIGGITELLI 200 gr
OLIVE NERE 60 gr
ACETO DI VINO BIANCO 1 cucchiaino da tavola
ZAFFERANO 1 bustina
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)
SALE
PEPE NERO

Tonno e riso in insalata: un'insalata di riso veramente fuori dal comune! Il riso a chicco lungo, l'uvetta, il dragoncello, danno un tocco esotico a questa ricetta che profuma di zafferano. Da provare!

Fare questo piatto non è assolutamente difficile, ma il risultato, grazie all'unione di diversi ingredienti è davvero super!

Perfetta da mangiare sotto l'ombrellone, ideale anche da portare in ufficio, e se messa in una bella ciotola da buffet vi farà fare una figura incredibile!

Provate questa ricetta e vedrete che sapore!

Se cercate altre ricette di insalata di riso ecco per voi nuove idee gustosissime:

insalata di riso con gamberi e peperoni
insalata di riso long e wild
insalata di riso con verdure grigliate

Preparazione

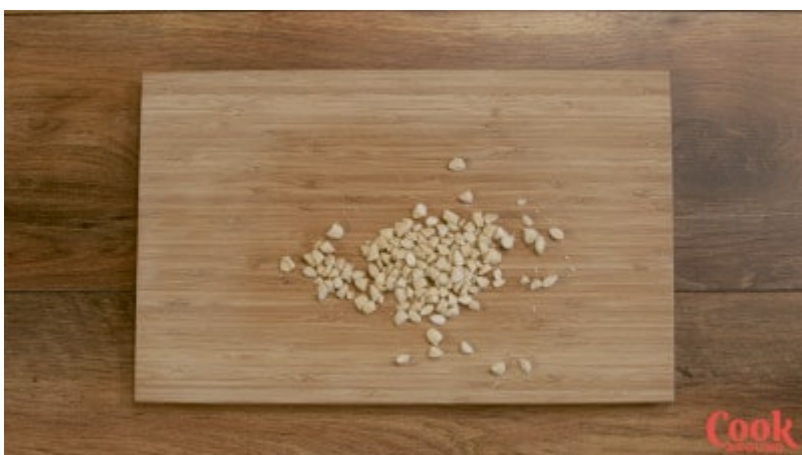
1 Lessate il riso e aggiungete lo zafferano.



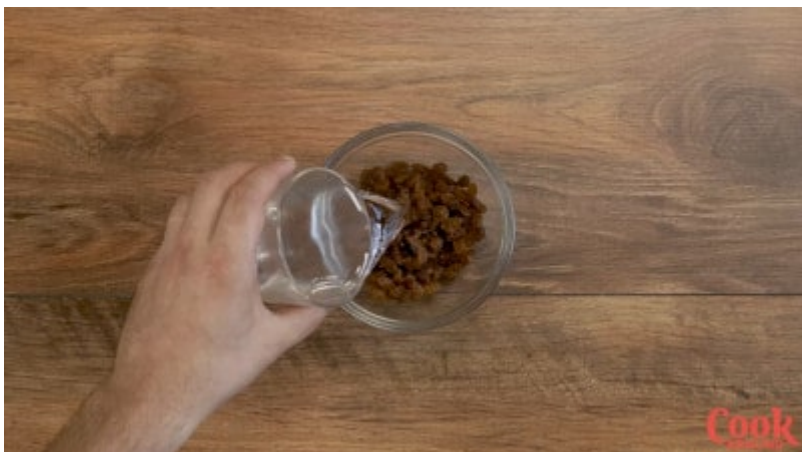
2 Scolate bene il tonno dall'olio di conservazione e sbriciolatelo. Lavate i peperoni, privateli dei semi e di eventuali filame

Ora tritate le mandorle e tostatele.





3 Ammollate l'uva sultanina in acqua per 5 minuti.



4 Trasferite il tutto nella ciotola con il riso. Condite con olio sale pepe e aceto. Mescolate con cura e servite.





