

PRIMI PIATTI

Insalata di riso con asparagi

di: *Cookaround*

LUOGO: **Europa / Italia**

DOSI PER: **4 persone** DIFFICOLTÀ: **bassa** PREPARAZIONE: **30 min** COTTURA: **60 min** COSTO: **basso**

REPERIBILITÀ ALIMENTI: **facile**



Insalata di riso con asparagi: piatto freddo davvero gustoso!

INGREDIENTI

RISO 500 gr
ASPARAGI 18
PATATE 2
CAROTE 6
POMODORI 2
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)
500 ml
SUCCO DI LIMONE di 1 limone -
SALE
PEPE NERO

PREPARAZIONE

1 Ecco gli ingredienti che vi serviranno per realizzare questo primo piatto freddo.



2 Fate lessare il riso in abbondante acqua salata e, quando è cotto, scolatelo e fatelo raffreddare sotto l'acqua fredda.

Trasferite il riso in una ciotola e conditela con un'emulsione di 6 cucchiari di olio extravergine d'oliva e limone condita con sale e pepe.

Riponete il riso in frigorifero per un'ora.

Nel frattempo lessate gli asparagi per pochi minuti come anche le patate e le carote.

Quando risulteranno ben cotti, trasferiteli in una ciotola capiente con acqua fredda e ghiaccio, questo fermerà immediatamente la cottura.

Scolate bene le verdure, tagliatele a pezzetti ed unitele al riso insieme ai pomodori sbucciati e tagliati a fettine.



3 Se necessario aggiungete altro condimento, quindi portate in tavola.