

PRIMI PIATTI

Insalata di riso con fagiolini e fontina

di: *lyra*

LUOGO: Europa / Italia

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: bassa COSTO: basso REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile



INGREDIENTI

500 g di riso per insalate
300 g di fagiolini
1 cetriolo
200 g di fontina
20 pomodorini
succo di limone
olio extravergine di oliva
sale e pepe macinato fresco.

L'insalata di **riso con fagiolini e fontina** è proprio tanto buona! Una ricetta di per sé semplice, gustosa e completa che rappresenta un ottimo piatto unico, vista la presenza dei carboidrati dati dal riso, delle fibre date dai fagiolini e delle proteine date dal latte del formaggio. Questa ricetta può essere tranquillamente variata in base ai propri gusti e alle proprie esigenze. Che ne dite di provarla? Se amate i piatti a base di riso poi, provate anche la ricetta del [riso alla cantonese](#): ottimo!

PREPARAZIONE

- 1 Pochi ingredienti per un'insalata di riso dal sapore fresco e delicato, rafforzato dal sapore deciso della fontina. Per realizzare questa ricetta per prima cosa bisogna lessare il riso, scolarlo e passarlo sotto il getto di acqua fredda. Scolarlo e stenderlo su un canovaccio.
Sbucciare il cetriolo, affettarlo finemente, cospargerlo di sale e metterlo a scolare in un colapasta per 15 minuti.
Lessare anche i fagiolini e tenerli da parte.
Tagliare a cubetti la fontina e in quattro parti i pomodorini.
Unire tutti gli ingredienti aggiungere il succo di limone, l'olio, sale e pepe e mescolare bene e servire spolverizzata con basilico o prezzemolo tritato.



- 2 Lasciate insaporire per 30 minuti e servite.

CONSIGLIO