

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*



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!

INGREDIENTI

TONNO SOTT'OLIO 200 gr
RISO A CHICCO LUNGO 150 gr
UVETTA SULTANINA 2 cucchiaini da tavola
MANDORLE spellate e tostate - 25 gr
PEPERONI VERDI 2
OLIO DI SEMI 2 cucchiaini da tavola
ACETO DI VINO BIANCO 1 cucchiaino da tavola
ZAFFERANO 1 bustina
DRAGONCELLO FRESCO 1 ciuffo
SALE
PEPE NERO

PREPARAZIONE

1 Lessate il riso e aggiungete lo zafferano.



2 Scolate bene il tonno dall'olio di conservazione e sbriciolatelo; mettetelo in una ciotola e unitevi il riso asciutto.



3 Lavate i peperoni, privateli dei semi e di eventuali filamenti e affettateli a listarelle piuttosto sottili.

Fateli rosolare in una padella con l'olio di semi, l'uvetta e le mandorle.





4 Quando i peperoni saranno appassiti, trasferite in tutto nella ciotola con il riso.



5 Versate in una ciotola l'olio d'oliva e l'aceto e il dragoncello tritato, aggiungetevi un pizzico di sale e pepe, emulsionate bene aiutandovi con una frusta e condite l'insalata con l'emulsione ottenuta.



6 Mescolate con cura e servite.