

Insalata di riso gamberetti e prezzemolo

L'**insalata di riso gamberetti e prezzemolo** è un'insalata fredda a base di riso e gamberetti, molto semplice da preparare, leggera e facilmente digeribile, adatta per essere gustata fuori casa, in ufficio ma anche per un picnic o sulla spiaggia.

L'**insalata di riso gamberetti e prezzemolo** può essere conservata in frigorifero per un giorno. Lasciarla a temperatura ambiente per almeno mezz'ora prima di gustarla. Se la portate in giro serve una borsa frigo con i ghiacciolini all'interno perchè i gamberetti devono restare al fresco. Si può accompagnare con una salsina tipo maionese o salsa rosa.

INFORMAZIONI

- 2 persone
- **440Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **1 ora**
- ricetta **light**
- si può **preparare in anticipo**
- si può **mangiare fuori**

INGREDIENTI

- 6 rametti di prezzemolo
- 160 g di riso
- Sale
- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- 300 g di gamberetti

PREPARAZIONE

- Lavare il prezzemolo, selezionarne le foglie e tritarle finemente con la mezzaluna su un tagliere.
- Lessare il riso in acqua bollente salata, oppure cuocerlo a vapore tenendolo un po' al dente. Scolarlo e riporlo nella pirofila dove si vorrà servire l'insalata. Condirlo con l'olio e il prezzemolo tritato. Regolare di sale, mescolare accuratamente e far raffreddare.
- Nel frattempo sciacquare i gamberetti sotto acqua corrente, spellarli e sfilare il budellino scuro posto sulla schiena.
- Cuocere i gamberi per 4 minuti a vapore, oppure metterli in un padellino assieme a un filo d'olio e farli saltare su fiamma vivace fintanto che non saranno diventati rosa.
- Condire i gamberetti con un filo d'olio e regolare di sale. Se sono molto grandi tagliarli a pezzetti.
- Unire al riso i gamberetti e mescolare delicatamente.
- Lasciar riposare almeno un'ora in frigorifero prima di servire.

STAGIONE

Marzo, aprile, maggio, giugno, luglio, agosto

AUTORE

Ricetta realizzata da Barbara Farinelli. Fotografia di Giovanni Caprilli. Tutti i diritti riservati.

