

Insalata di riso ai gamberetti

L'**insalata di riso ai gamberetti** è una particolare insalata di riso che sposa al sapore delle verdure primaverili come asparagi, piselli, carote e fagiolini il gusto delicato dei gamberetti.

L'**insalata di riso ai gamberetti** è un ottimo primo piatto o piatto unico, da consumare freddo. Può essere conservata in frigorifero per un giorno. Lasciarla a temperatura ambiente per almeno mezz'ora prima di gustarla.

INFORMAZIONI

- 4 persone
- **400Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **1 ora**
- ricetta **light**
- si può **preparare in anticipo**
- si può **mangiare fuori**



INGREDIENTI

- 280 g di riso
- Sale grosso e fino
- 4 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- 300 g di asparagi
- 2 carote di piccola dimensione
- 150 g di piselli (peso sgranato)
- 200 g di fagiolini
- 1 cipollotto
- 100 ml di Brodo vegetale
- Pepe nero macinato al momento
- 400 g di gamberetti

PREPARAZIONE

- 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 un cucchiaino d'olio. Mescolare accuratamente e far raffreddare.
- Lavare accuratamente gli asparagi sotto acqua corrente e raschiarli con un coltello non troppo affilato facendo molta attenzione a non toccare le punte, fragili e delicate. Affettare la parte verde fino a dove il gambo è tenero in dischetti dello spessore di mezzo centimetro circa.
- Lavare la carota, raschiarne la superficie se rovinata, affettarla a 3-4 millimetri di spessore.
- Sgranare i piselli.
- Lavare i fagiolini, spuntarli, e tagliarli a pezzettini di un paio di centimetri eliminando il filamento posto sul dorso.
- Lavare il cipollotto, rimuovere le radichette ed affettare sottilmente la parte bianca.
- Scaldare il brodo.
- In una padella far rosolare il cipollotto in un filo d'olio. Quando è ben dorato aggiungere le verdure e lasciar cuocere per un paio di minuti a fiamma vivace.
- Salare, pepare, aggiungere un mestolo di brodo e cuocere coperto per 15 minuti circa a fiamma media, girando di frequente e scoperchiando negli ultimi minuti. Se il fondo di cottura dovesse asciugarsi troppo aggiungere altro brodo. Spegnerlo il fuoco e regolare di sale e pepe.
- Nel frattempo sciacquare i gamberetti sotto acqua corrente, spellarli e sfilare il budellino scuro posto sulla schiena.
- Mettere in una padellina un filo d'olio, i gamberetti e farli saltare su fiamma vivace fintanto che non saranno diventati rosa e si saranno leggermente abbrustoliti.
- Regolare di sale, unire una macinata di pepe e spegnere il fuoco.
- Unire al riso le verdure e i gamberetti, un altro filo d'olio e mescolare delicatamente.
- Lasciar riposare almeno un'ora in frigorifero prima di servire.

STAGIONE

Marzo, aprile, maggio, giugno

AUTORE

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