

Insalata di riso giallo

L'**insalata di riso giallo** è una gustosa insalata fredda di riso aromatizzata allo zafferano, da gustare come primo piatto o come piatto unico con l'arrivo dell'estate, quando è caldo e quando i peperoni sono nel pieno del loro sapore.

L'**insalata di riso giallo** si presta molto bene anche per un picnic o un pranzo fuori casa, anche al lavoro. Lasciare l'insalata di riso per almeno mezz'ora a temperatura ambiente prima di gustarla.

INFORMAZIONI

- 4 persone
- **330Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **1 ora**
- ricetta **vegetariana**
- ricetta **light**
- si può **preparare in anticipo**
- si può **mangiare fuori**

INGREDIENTI

- 400 ml di acqua
- 1 bustina di zafferano
- Sale fino
- 200 g di riso Basmati
- 1 peperone rosso di piccole dimensioni
- 140 g di piselli già cotti, anche in scatola (peso sgocciolato) di piccole dimensioni
- 1 carota
- 100 g di scamorza affumicata
- 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva
- Menta in foglie per decorare

PREPARAZIONE

- Mettere in una pentola l'acqua e portarla a bollore.
- Sciogliervi la bustina di zafferano, unire due generosi pizzichi di sale ed unire il riso.
- Mescolare accuratamente, coprire e cuocere a fiamma bassa per una decina di minuti, mescolando di tanto in tanto e facendo molta attenzione a che non attacchi verso fine cottura, quando dovrà aver assorbito tutta l'acqua.
- Spegner e lasciar riposare il riso coperto per una decina di minuti, quindi metterlo in una ciotola, sgranarlo con una forchetta e farlo raffreddare.
- Nel frattempo preparare il condimento.
- Lavare il peperone e tagliarlo a piccoli cubetti, eliminando i semi e i filamenti bianchi.
- Se si usano i piselli in scatola scolarli e sciacquarli brevemente sotto acqua corrente.
- Lavare le carote, spellarle per togliere il lato più esterno e tagliarle a pezzettini.
- Tagliare la scamorza a cubetti.
- Quando il riso si è raffreddato unirvi le verdure e mescolare accuratamente. Unire l'olio e regolare di sale, continuando a mescolare.
- Unire la scamorza.
- Coprire con pellicola trasparente e far riposare in frigorifero per almeno un'ora prima di servire. Se piace decorare con foglie di menta.

STAGIONE

Marzo, aprile, maggio, giugno

AUTORE

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



VARIANTE VEGAN

E' sufficiente omettere la scamorza affumicata, da sostituire eventualmente con cubetti di tofu affumicato.

I consigli di Barbara

Se si possiede una vaporiera è possibile cuocervi il riso nell'apposito cestello. In tal caso mettere acqua, zafferano, sale e riso tutti insieme, mescolando accuratamente, e cuocere per circa 20-25 minuti.

Se non digerite il peperone crudo si può sostituire con filetti di peperone grigliato fatto a cubetti. Ma se il peperone non lo digerite proprio allora sostituitelo raddoppiando la dose delle carote.