

Insalata di riso ai pomodori secchi

L'**insalata di riso ai pomodori secchi** è una fresca insalata estiva, in cui il riso viene aromatizzato con un trito di rucola, pomodori secchi, pinoli e pecorino romano. Assieme alle mozzarelline, si completa un piatto unico adatto per un pranzo fuori casa, in spiaggia o al lavoro.

L'**insalata di riso ai pomodori secchi** si conserva ottimamente per un giorno in frigorifero. Lasciarla a temperatura ambiente per almeno mezz'ora prima di gustarla. Aggiungere la rucola in foglie soltanto all'ultimo minuto.

INFORMAZIONI

- 4 persone
- **420Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **30 minuti**
- ricetta **vegetariana**
- ricetta **light**
- si può **preparare in anticipo**
- si può **mangiare fuori**

INGREDIENTI

- 250 g di riso
- Sale
- 8 pomodori secchi
- 30 g di rucola più alcune foglie per decorare
- 10 g di pinoli
- 20 g di pecorino romano
- 4 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- 100 g di mozzarelline

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. Condire con un filo d'olio e mescolare per farlo raffreddare. Appena si è intiepidito appoggiare la pirofila nel frigo.
- Nel frattempo scolare bene i pomodori secchi dall'olio, tagliarli in 2-3 parti e metterli nel mixer. Azionare l'apparecchio fino a tritarli grossolanamente.
- Lavare la rucola, togliere i gambi duri ed aggiungerla nel mixer, assieme ai pinoli, al pecorino grattugiato e all'olio indicato. Frullare fino ad ottenere un composto cremoso. Se fosse troppo asciutto aggiungere altro olio.
- Condire il riso con la crema ottenuta mescolando accuratamente.
- Tagliare le mozzarelline a spicchietti e unirle al riso mescolando.
- Far raffreddare un'ora in frigo prima di servire decorando con foglie di rucola.

STAGIONE

Ricetta per tutte le stagioni

AUTORE

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

I consigli di Barbara

Questa insalata di riso si prepara tipicamente in estate, per il suo gusto fresco e per il fatto che si mangia fredda. Si può preparare però tutto l'anno, non avendo ingredienti prettamente stagionali.

