

Insalata di riso, tacchino e fagiolini

L'**insalata di riso, tacchino e fagiolini** è un'ottima insalata di riso da gustare fredda, che si prepara nel periodo estivo, perfetta anche per un pic-nic o per il pranzo fuori casa, anche in ufficio.

L'**insalata di riso, tacchino e fagiolini** è perfetta come piatto unico ed è adatta anche alle diete ipocaloriche. Se vi piace di più il pollo, lo potete sostituire senza variare nulla rispetto a quanto indicato.

INFORMAZIONI

- 4 persone
- **400Kcal** a porzione
- difficoltà **media**
- pronta in **1 ora e ½**
- ricetta **light**
- si può **preparare in anticipo**
- si può **mangiare fuori**



INGREDIENTI

- 240 g di riso tipo parboiled oppure vialone nano
- Sale
- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- 200 g di fagiolini
- 250 g di fesa di tacchino
- 2 spicchi di aglio
- Pepe nero macinato al momento
- 80 g di scamorza affumicata
- 4 rametti di prezzemolo

PREPARAZIONE

- Lessare il riso in abbondante acqua bollente salata per il tempo indicato sulla confezione. Scolarlo, metterlo in una capace pirofila, condirlo con un filo d'olio e farlo raffreddare.
- Pulire i fagiolini spuntando le estremità e togliendo i filamenti. Lavarli accuratamente sotto acqua corrente. Cuocerli per 18 minuti a vapore, oppure lessarli per 15 minuti in acqua salata, a pentola scoperta. Ritirarli, tagliarli a tocchetti di un paio di centimetri e condirli in un piatto da portata con un filo di olio di oliva e un pizzico di sale.
- Ridurre il tacchino a striscioline larghe un centimetro e lunghe un paio. Mettere in un padellino un filo d'olio e l'aglio spellato. Farlo rosolare, quindi toglierlo ed unire il tacchino. Farlo cuocere a fiamma vivace per 5 minuti circa, unendo un pizzico di sale ed una macinata di pepe. Prolungare di qualche minuto la cottura secondo le proprie preferenze. Quando cotto mettere il tacchino in una ciotola, coprirlo e lasciarlo raffreddare.
- Ridurre la scamorza a cubettini.
- Lavare il prezzemolo, selezionarne le foglie e tritarle finemente con la mezzaluna su un tagliere.
- Unire al riso i fagiolini, il tacchino, la scamorza, il prezzemolo tritato e un filo d'olio. Mescolare e lasciar riposare in frigorifero per almeno un'ora prima di servire.

STAGIONE

Maggio, giugno, luglio, agosto, settembre

AUTORE

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

I consigli di Barbara

Questa insalata di riso si conserva per un giorno in frigorifero, ben coperta. Ottima per un gustoso pic-nic!