

Insalata di riso

L'**insalata di riso** è una tipica ricetta estiva, in cui il riso in bianco fa da base a ingredienti quali verdure, salumi e formaggi. Dopo il riposo in frigorifero, con l'amalgamarsi dei sapori, il piatto è pronto da gustare e si può agevolmente conservare e trasportare.

Nella ricetta che vi proponiamo sono consigliati alcuni ingredienti, ma è possibile preparare l'**insalata di riso** con le varianti che più ci piacciono, cercando di mantenere le proporzioni fra proteine, carboidrati e verdure. Io non sono solita sciacquare il riso dopo averlo cotto, ma preferisco metterlo in una larga pirofila e mescolare fintanto che non si è raffreddato. Se il riso è di buona qualità e scolato bene al dente manterrà benissimo la cottura.

L'**insalata di riso** si conserva ottimamente per un paio di giorni in frigorifero, ben coperta. Lasciarla a temperatura ambiente almeno mezz'ora prima di gustarla unendo un filo d'olio a crudo. Ottima anche per un picnic o un pranzo in ufficio.

INFORMAZIONI

- 4 persone
- **490Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **1 ora**
- ricetta **light**
- si può **preparare in anticipo**
- si può **mangiare fuori**

INGREDIENTI

- 250 g di riso tipo vialone nano o parboiled
- Sale
- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- 80 g di tonno sott'olio (peso sgocciolato)
- 100 g di prosciutto cotto in un'unica fetta o a cubetti
- 150 g di Leerdammer
- 100 g di funghi sott'olio
- 100 g di Cipolline in agrodolce
- 2 carote
- 100 g di pomodorini fragolini o datterini

PREPARAZIONE

- Lessare il riso in acqua bollente salata, oppure cuocerlo a vapore tenendolo piuttosto al dente.
- Scolarlo bene e riporlo nella pirofila dove si vorrà servire l'insalata.
- Condirlo con metà olio e regolare di sale.
- Mescolare accuratamente e far raffreddare. Io solitamente lo sventolo utilizzando un tagliere in modo da raffreddarlo più velocemente mentre lo mescolo.
- Sgocciolare il tonno e spezzettarlo con una forchetta.
- Tagliare il prosciutto cotto e il formaggio a cubetti.
- Scolare i funghetti e tagliarli a metà.
- Scolare le cipolline e tagliarle a spicchi.
- Lavare accuratamente le carote, eliminare lo strato più esterno con un pelapatate e tagliarle a piccoli cubetti.
- Sciacquare i pomodorini.
- Unire al riso tutti gli ingredienti, regolare di olio e di sale e mescolare accuratamente.
- Riporre un'ora in frigo prima di servire.

STAGIONE

Marzo, aprile, maggio, giugno, luglio, agosto, settembre

AUTORE

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



VARIANTE VEGETARIANA

Al posto del prosciutto cotto e del tonno scegliere un altro tipo di formaggio vegetariano, come ad esempio l'Asiago, un pecorino dolce, oppure una scamorzina affumicata.