

Insalata di riso venere



L'insalata di riso venere con tonno, peperoni e piselli è un'idea sana per un piatto freddo per l'estate, ottimo anche per il pranzo in ufficio.

Ingredienti per 2 persone

140 g di riso venere
1 peperone giallo
80 g di tonno
150 g di piselli freschi
1 cipollotto
1 noce di burro
olio evo
sale e pepe

Preparazione

Fate sciogliere a fuoco lento una noce di burro in una pentola. Nel frattempo tagliate finemente un cipollotto e mettetelo a rosolare insieme al burro. Quando il cipollotto si sarà ammorbidito e risulterà trasparente, mettete il riso nero a tostare per 2 o 3 minuti. Il riso poi dovrà cuocere nella giusta quantità di acqua, ovvero un bicchiere e mezzo circa di acqua per ogni bicchiere di riso, quindi calcolate la quantità di bicchieri di riso prima di metterlo a tostare.

Quando il riso avrà completato la tostatura, aggiungete

l'acqua preferibilmente tiepida, nelle proporzioni sopra indicate. Lasciate cuocere a fuoco lento per circa 15-16 minuti.

Nel frattempo lavate e pulite peperone (giallo, in questo caso), privandolo dei semi e dei filamenti, tagliatelo a dadini non troppo grandi e mettetelo a cuocere in padella con un filo di olio evo. Lasciate cuocere a fuoco medio/alto per circa 10 minuti. In un'altra padella, sempre con un filo di olio, mettete a cuocere i piselli per circa 7-8 minuti. I tempi di cottura del peperone e dei piselli possono variare in base alla consistenza che volete dare alla vostra insalata di riso: saranno leggermente inferiori a quelli indicati se volete lasciare più croccantezza ai vari ingredienti oppure saranno circa quelli indicati per una consistenza più omogenea.

Terminata la cottura del peperone e dei piselli, aggiungete un po' di sale e pepe, mescolate e metteteli da parte a raffreddare fino a temperatura ambiente.

Togliete dal fuoco il riso ancora un po' al dente e passatelo sotto il getto di acqua fredda per interrompere la cottura (altrimenti il riso continuerà a cuocere anche dopo averlo tolto dal fuoco). A questo punto salate e pepate il riso a vostro gusto.

Quando tutti gli ingredienti avranno raggiunto la temperatura ambiente, uniteli e mescolate.

Solo in ultimo aggiungete il tonno e lasciate raffreddare in frigorifero. Togliete l'insalata di riso dal frigo almeno 10-15 minuti prima di servirla.



Noi oggi l'abbiamo impiattata a forma di "topolino" con l'aiuto di due coppapasta rotondi di diverso diametro, ideale per farla apprezzare anche ai bambini, che potranno così mangiare un piatto completo, sano e colorato.

Ma è un piatto adatto anche per il pranzo a lavoro.

[Torna alla Home](#)

[Vedi altri Primi](#)

[Vedi altro in Pranzo a lavoro](#)

[Vedi tutte le Ricette](#)