

Ricetta: **Insalata di riso**

Autore: WWW.MISYA.INFO

Dosi per : 6 persone

Tempo di cottura : 15 min

Tempo di preparazione : 20 min



Questa mattina più che la ricetta, vi racconto come prepariamo l'insalata di riso a casa mia. C'è chi la prepara con i sottaceti, chi con l'aggiunta di uova sode, chi aggiunge pezzetti di pollo e formaggio, a casa mia la prepariamo solo con le verdure e l'aggiunta di tonno. Sin da piccola mia mamma l'ha sempre preparata così ed io associo l'idea di insalata di riso a questa e ogni variazione sul tema mi sembra una stranezza, come aggiungere gli insaccati nei gateaux di patate.. strani scherzi fa il palato e soprattutto le ricette che ci accompagnano dall'infanzia con tutto il loro carico di ricordi. Buon sabato amiche mie da parte mia e della cucciolina che trotterella felice nel mio pancino :D

Ingredienti per 6 persone:

280 gr di riso
300 gr di pomodori
200 gr di mais
2 carote
250 gr di tonno al naturale
1 fascetto di rucola
100 gr di lattuga
150 gr di olive verdi
1 fascetto di basilico
olio evo
sale

Procedimento

Cuocere il riso in abbondante acqua salata alla quale avrete aggiunto un cucchiaio d'olio. Scolarlo al dente e fatelo raffreddare.

Nel frattempo lavate i pomodori, tagliateli a pezzetti e metterli in un'ampia ciotola insieme al basilico, sale e olio.

Dopo una mezzora aggiungere le carote tagliate alla julienne, il tonno naturale e il mais.

Mescolare il tutto quindi aggiungere la lattuga e le olive verdi. Versare ora il condimento nella ciotola in cui avrete messo il riso a raffreddare.

Mescolare delicatamente con 2 cucchiaini di legno, coprire con una pellicola trasparente e riporre in frigo per 2 ore.

Riprendere quindi l'insalata di riso dal frigo e servire nei piatti.