

# Insalata di riso classica

Categoria: Portate - Piatti Freddi



## Informazioni Generali

Preparazione: 20 min	Cottura: 10 min
Costo: Basso	Difficoltà: Bassa

L'insalata di riso è un classico delle ricette estive.

Veloce e facile da preparare l'insalata di riso si può insaporire con gli ingredienti più vari. Noi abbiamo preparato l'insalata di riso classica condita con piselli, wurstel, tonno, pomodorini e gruviera, cetriolini sott'aceto e olive.

Per dare un tocco ancora più aromatico è stato utilizzato un misto di riso basmati e riso selvatico, un cereale a chicco lungo e stretto di colore nero ricco di carboidrati e proteine. Colorata e fresca l'insalata di riso classica porta una ventata di allegria sulla vostra tavola e proprio per i suoi colori accattivanti piacerà molto anche ai vostri bambini.



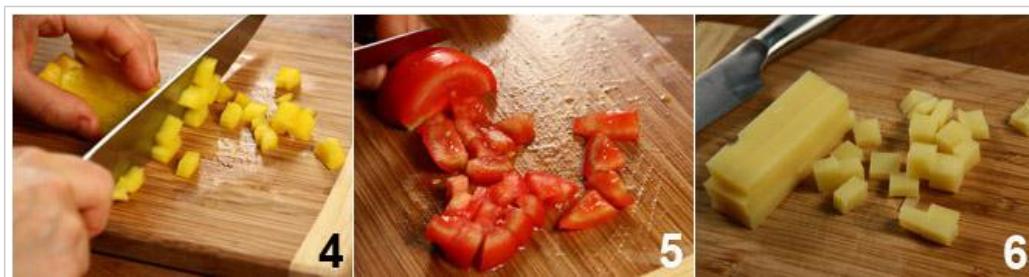
## Ingredienti

» <b>Cetrioli</b> sott'aceto 80 gr	» <b>Piselli</b> pisellini 80 gr
» <b>Erba cipollina</b> 6 gr	» <b>Pomodori</b> 150 gr
» <b>Gruviera</b> 150 gr	» <b>Riso</b> basmati e selvaggio 300 gr
» <b>Olive</b> nere denocciolate 80 gr	» <b>Tonno</b> 200 gr
» <b>Peperoni</b> 150 gr	» <b>Wurstel</b> 100 gr

## Preparazione



Per preparare l'insalata di riso classica per prima cosa mettete a bollire dell'acqua salata e quando avrà raggiunto il bollore calate il riso (1). Mentre l'acqua bolle e il riso si cuoce preparate tutti gli ingredienti che vi serviranno per guarnire l'insalata di riso. Tagliate i wurstel a rondelle (2) e nello stesso modo anche i cetriolini sott'aceto (3).



Tagliate i peperoni a cubetti (4) e fate lo stesso per i pomodori (5). Quindi riducete a dadini anche il groviera (6). In una ciotola versate tutti gli ingredienti sminuzzati e aggiungete poi il riso.



Tagliate a rondelle le olive denocciolate (7) e tritate finemente l'erba cipollina (8). Quindi versate i piselli surgelati nella pentola dove sta cuocendo il riso (9).



Una volta che avrete pronti tutti gli ingredienti versate tutto in una ciotola piuttosto capiente (10-11), unite il riso e i piselli (12)



aggiungete il tonno (13) e per ultima l'erba cipollina (14). Mescolate tutto per bene (15), coprite con una pellicola e lasciate riposare in frigorifero per almeno un'ora affinché si raffreddi e i sapori si amalgamino.

### Consigli per gli acquisti



Bilancia elettronica da cucina estremamente affidabile e precisa, non necessita di alcuna manutenzione. Piatto di grande capacità, Finitura soft touch Facile da riporre quando non in uso, Tasto di conversione kg / lb, Funzione tara, Ampio display reverse LCD di facile lettura (2,4 x 4,2 cm) . Spegnimento automatico Indicatore sovrappeso. Dimensioni: 19,7 x 20 x 12,5 cm. Colore Bianco.

[Prodotto scelto per te da ePRICE. Vedi dettagli.](#)