

L'insalata di riso vegetariana

Un'insalata di riso leggerissima e gustosa, tutta a base di verdure estive, per un pieno di vitamine e di sapore.

La preparazione è molto semplice e veloce, e si può gustare a temperatura ambiente o anche fredda.

L'importante è la scelta del riso, che non deve diventare appiccicoso nella cottura, ma anzi deve conservare la sua forma e la sua consistenza, con chicchi che restano staccati pur intridendosi con i condimenti e amalgamandosi con gli altri ingredienti. Tra i più consigliati, il parboiled (che però a nostro parere ha il difetto di non assorbire bene i condimenti), il Ribe o il Baldo, che ha chicchi molto consistenti.

Una volta scelto il riso... il più è fatto!



Ingredienti (per 4 persone)

- 320 g di riso
- 2 pomodori da insalata maturi ma ben sodi
- 1 cetriolo
- 50 g di olive miste verdi e nere
- 1 cucchiaino di capperi sotto sale
- 1 cucchiaino di pat  di olive
- Un rametto di basilico
- Origano
- Il succo di un limone
- Olio extravergine di oliva
- Sale

Come si fa

- Mettete sul fuoco una pentola d'acqua e salatela. Mentre aspettate che bolla, preparate le verdure.
- Lavate e tagliate a pezzetti il pomodoro.
- Lavate, sbucciate e tagliate a pezzetti piccoli anche il cetriolo.
- Snocciolate le olive e sminuzzatele; dissalate i capperi.
- Versate tutte le verdure in una ciotola capiente e salatele.
- Aggiungete anche cucchiaino di pat  di olive e un buon pizzico di origano.
- Lavate e asciugate le foglie di basilico e sminuzzatele con le mani, unendole alle altre verdure.
- Quando l'acqua bolle, versate il riso e cuocetelo per il tempo indicato sulla confezione (varia a seconda del tipo di riso).
- Scolatelo piuttosto al dente e passatelo subito sotto l'acqua fredda per fermare la cottura.
- Versatelo quindi nella ciotola, condite il tutto con dell'olio evo e con il succo di un limone e mescolate bene.
- Lasciate riposare un'oretta prima di gustarlo, in modo da far amalgamare bene i sapori.