



# Insalata di riso al profumo di mare

🍴 Categoria: Portate - Piatti Freddi



## Informazioni Generali

**Preparazione:** 15 min    
 **Cottura:** 15 min    
 **Dosi per:** 4 persone  
**Costo:**    
 **Difficoltà:** Media

L'insalata di riso al profumo di mare è un'ottima idea per le calde serate (o giornate) d'estate, quando vi andrà di **assaporare qualcosa di fresco, gustoso e leggero**.

L'accostamento del **riso freddo** con il **pesce** è un piacevole connubio, qualcosa di originale in **alternativa** alle **solite insalate di riso tradizionali**, spesso a base di insaccati.

Accompagnate questa pietanza con un **buonvino bianco freschissimo!**



## Ingredienti

<p>» <b>Erba cipollina</b> tritata 1 cucchiaio abbondante</p>	<p>» <b>Riso</b> parboiled 300 gr</p>
<p>» <b>Gamberi e Gamberetti</b> sgusciati 100 gr</p>	<p>» <b>Salmone</b> affumicato 50 gr</p>
<p>» <b>Olive</b> nere denocciolate 40 gr</p>	<p>» <b>Tonno</b> all'olio d'oliva 160 gr (sgocciolato gr 100)</p>
<p>» <b>Piselli</b> surgelati 250 gr</p>	<p>» <b>Uova di lompo (succedaneo)</b> » <b>caviale</b> rosse 20 gr</p>
<p>» <b>Pomodori</b> 2 medi</p>	

## Preparazione



Fate cucinare i **piselli** in una pentola con due cucchiai di olio e aggiungete, durante la cottura, poca acqua, ogni qual volta ne serva: terminate la cottura lasciando i piselli croccanti.

Lessate anche i **gamberetti**, e fateli poi raffreddare (potete velocizzare la cosa aiutandovi con un getto di acqua fredda).

Mettete sul fuoco una pentola con abbondante acqua, e non appena bollerà, salatela e versateci il **riso** e fatelo cuocere fino a quando risulterà al dente, poi scolatelo e passatelo sotto un **getto di acqua fredda**; sgocciolatelo molto bene e ponetelo in un contenitore capace.



Aprirete la scatoletta di **tonno**, versate l'olio in essa contenuto nel riso e mescolate; sbriciolate il tonno con una forchetta e unitelo al riso. Tagliate il **salmone affumicato** a pezzetti, i **tomodori** a piccoli dadini e le **olive nere** a rondelle.

**Unite al riso i gamberetti, il salmone, le uova di lompo, i piselli, le olive nere, i pomodori e l'erba cipollina tritata.** Aggiustate eventualmente di sale.

Potete gustare l'insalata di riso al profumo di mare sia **atemperatura ambiente** che più fredda, ponendolo **infrigorifero**.



## Consiglio

---



Se volete, potete cucinare sia i **gamberettiche ipiselli alvapore**, anziché come sopra descritto, e se preferite usare del **tonno al naturale**, condite il riso con 3 cucchiaini di ottimo **olio extravergine d'oliva**. In alternativa all'**erba cipollina** potete usare del **prezzemolo tritato**.

## Curiosita'

---

Abbiamo provato a preparare questa **ricetta senza piselli**, pensando ad una **versione più leggera** di questa pietanza, dal **colore molto rosato** spezzato solo dal **nero delle olive** e da uno spruzzo verde dovuto all'**erba cipollina** ... il risultato è ottimo, **provatela anche così!**

