

Insalata di riso basmati e selvaggio alle verdure

Categoria: Portate - Riso e risotti



Informazioni Generali

Preparazione: 20 min	Cottura: 25 min	Dosi per: 4 persone
Costo: Medio	Difficoltà: Bassa	

La **insalata di riso basmati e selvaggio alle verdure** è un fresco e leggero primo piatto molto delicato ed estivo, ideale come pietanza vegetariana e ottimo nelle diete ipocaloriche.

Sia il **riso basmati** (bianco) che quello **selvaggio** (nero), presentano un chicco lungo e profumato ed hanno un ottimo aroma anche dopo la sola lessatura; l'aggiunta di piccoli cubetti di verdure saltate fanno di questa insalata di riso una vivace e appetitosa pietanza, da servire sagomandola su ogni piatto con un coppa pasta.



Ingredienti

Aglio 1 spicchio	Pepe macinato a mulinello q.b.
Carote 1	Peperoni 1 giallo e 1 rosso
Cipolle cipollotto fresco 1	Riso misto basmati e selvaggio 250 gr
Erba cipollina tritata 3 cucchiari	Sale q.b.
Melanzane 1 piccola	Zucchine 1
Olio di oliva extravergine q.b.	

Preparazione



Mondate le verdure e tagliatele a piccoli dadini; tritate il cipollotto e lo spicchio d'aglio e poneteli in un tegame ad imbiondire insieme a 4 cucchiari di olio e.v.o. Aggiungete le verdure a cubetti e fatele saltare per circa 10 minuti, poi salate, pepate e spegnete il fuoco.



Lavate il riso sotto l'acqua fredda; bollitelo successivamente in acqua salata per circa 12-15 minuti, poi scolatelo e sparpagliatelo in un recipiente largo e basso a raffreddare.



Una volta freddo, unite le verdure al riso (tranne un paio di cucchiari che vi serviranno per decorare), aggiungete un filo di olio e.v.o e condite con erba cipollina; impiattate il riso individualmente servendovi di un coppa pasta e decorate ogni piatto con qualche cubetto di verdura ed erba cipollina tritata.