



## INSALATA DI RISO LIGHT

*Posted on 2 Agosto 2023 by B.B*



### Note

DOSI 4-6 PERSONE

### Ingredienti

### RICETTA

- 500 Gr Riso da Insalata
- 3 Zucchine tenere
- 4 Uova sode
- 1 Peperone Rosso
- 1 Peperone Giallo
- 120 Gr Capperi sott'aceto
- 150 Olive Nere salamoia
- 150 Gr Olive Verdi salamoia
- 250 Gr Ceci in vaso
- 400 Gr Tonno al Naturale
- 1 Busta Carciofini Surgelati
- 3 Cucchiiai Olio Extra Vergine Oliva
- QB Origano secco

### Cosa mi serve



## CIOTOLA GIGANTE

### Procedimento

### PREPARAZIONE

- Bollire il riso e una volta cotto e scolato farlo freddare
- Appena a temperatura ambiente condire con un giro di olio, sgranare, coprire e riporre in frigorifero
- Pulire peperoni e zucchine
- Tagliare a falde lunghe e grigliare
- Bollire in acqua e limone i carciofini e in un'altra pentola cuocere le uova
- Scolare i carciofini dopo circa 10 minuti di cottura
- Mettere tutte le verdure in frigo a freddare e le uova in acqua fredda con il guscio
- In una grande ciotola unire il riso con peperoni e zucchine a pezzi
- A seguire i Carciofini tagliati in 4, olive e capperi con tonno sgocciolato
- Sgocciolare i ceci e sciacquarli molto bene e poi unirli all'insalata
- Mescolare molto bene, aggiungere olio e riporre nuovamente in frigorifero per qualche ora ad insaporirsi
- Servire decorando con uova sode e una spolverata di origano



## INSALATA DI RISO LIGHT : ED E' SUBITO ESTATE!

Insalata di riso Light, il grande classico dell'estate italiana. Piatto Unico squisito, colorato e divertente, si prepara lungo tutto lo stivale durante la stagione calda. Non esiste una vera ricetta, ma è più che altro un concetto che si esprime liberamente in base a gusti, usi e costumi della famiglia che la prepara.

L'insalata di riso è un piatto coloratissimo, fresco e leggero che rallegra le tavole estive degli italiani. Ci accompagna ovunque, ideale per un brunch, un pranzo in giardino, Immane sotto l'ombrellone o durante una scampagnata con la classica colazione al sacco. Perfetta per la pausa pranzo in ufficio: fresca saporita e leggera. Per non dimenticare la gioia dei più piccini quando la si mette in tavola...e come dargli torto!

**Non esistono tracce ben definite che ci riportino con certezza alle origini della ricetta, possiamo però supporre che potrebbero esserci dei collegamenti con la cultura Berbera che ha portato nel nostro paese due alimenti divenuti nel tempo simbolo della nostra cultura gastronomica : Riso e Cous Cous.**

**Pertanto col tempo, dalla cultura araba, potremmo aver acquisito l'abitudine di mischiare i cereali ad altri ingredienti dando vita al piatto che oggi tutti noi conosciamo con il nome di Insalata di Riso. Sicuramente possiamo decifrare le sue origini nel bacino mediterraneo dove ancora oggi si gustano insalate di cereali Orzo, Bulgur e Grano duro. Le più conosciute sono appunto Cous Cous e Tabulè**

Questa ricetta decisamente nazionale popolare non ha ingredienti precisi a parte riso e olio che sono immancabili, per il resto vale tutto. Ogni famiglia ha la sua ricetta infallibile e squisita. Nelle più classiche ci troviamo sicuramente: tonno, sottaceti e sottolio con aggiunta di salumi a cubetti e formaggio come Emmentaler o Parmigiano. Esistono versioni con e senza legumi, altre solo con verdure alla griglia e formaggio altre ancora con maionese e chi più ne ha più ne metta.

La mia Insalata di Riso Light ha poche regole ma buone, deve essere ricca, colorata, fredda e abbondante. Deve avanzare per il giorno dopo! Ci vediamo in cucina davanti ad una ciotola gigante. ????

Grazie per la visita, vi aspetto con nuove Gustose ricette Light

Buona tavola e Felice estate a tutti!