



L'insalata di riso è una pietanza immancabile sulle tavole estive, essendo un piatto freddo e nutriente può essere comodamente servito come piatto unico. L'insalata di riso, oltre a portare allegria in tavola grazie ai suoi tanti componenti che ne caratterizzano il colore, ha il vantaggio di essere un piatto che può essere arricchito praticamente con una infinità di ingredienti, basta seguire la propria fantasia, e perchè no, anche quello che ci offre il frigorifero. È tipica infatti l'usanza di "svuotare" il frigo dagli avanzi, unendoli in maniera creativa e saporita con questo ottimo e versatile cereale che è il riso. Si possono così comporre vari tipi di insalata di riso: con carne, con pesce, vegetariana, o allegramente mista.

Ingredienti:

400 gr di riso per insalata (riso parboiled)
 250 gr di fontina tagliata a cubetti
 200 gr di prosciutto cotto
 200 gr di peperoni gialli tagliati a dadini
 200 gr di pomodori a cubetti
 50 gr di olive nere snocciolate
 50 gr di olive verdi snocciolate
 100 gr di piselli lessati
 3 acciughe sotto sale
 100 gr di wurstel
 3 cucchiari di olio extravergine di oliva
 sale q.b.
 pepe q.b.

1. In una pentola portare a bollire abbondante acqua salata e lessare il riso seguendo le indicazioni di cottura sulla confezione (generalmente la cottura è di 13 minuti).
2. Scolare il riso e passarlo velocemente sotto un getto di acqua fredda. Trasferirlo poi in un'insalatiera capiente.
3. Lavare **peperoni e pomodori**, tagliare via picciuoli e semi e aggiungerli al riso dopo averli tagliati a dadini.

4. Unire anche il **prosciutto cotto** tagliato a cubetti, la **fontina** a dadini e i **piselli** lessati (se si usano quelli in scatola, eliminare il liquido di conservazione).
5. Sciacquare le **acciughe** per eliminare il sale in eccesso, eliminare le lisce centrali e dopo avere tagliato a pezzetti i filetti, unirli al riso.
6. Tagliare a dadini i **wurstel** e le **olive** a rondelle, poi aggiungerli nell'insalatiera.
7. Regolare di sale e pepe, condire con l'olio extravergine di oliva e mescolare per far insaporire tutti gli ingredienti.
8. Fare riposare in frigo per un'ora, dopo aver coperto l'insalatiera con della pellicola per alimenti, per ottenere un'insalata fredda e gustosa da assaporare.

Variante dell'insalata di riso con sottaceti, tonno e maionese

Per gustare un'ottima e veloce **variante dell'insalata di riso** proposta precedentemente, si possono usare i **sottaceti** al posto delle verdure fresche, il **tonno** al posto del prosciutto cotto e dei wurstel, e se si vuole condire dando un gusto più saporito, si può anche usare della **maionese** al posto dell'olio. Per 400 grammi di riso quindi si utilizzeranno:

300 grammi di sottaceti misti di buona qualità (cipolline, funghetti, capperi, cetriolini, peperoni, in proporzione variabile) - evitate i barattoli con condimenti per riso già pronti.
 200 grammi di **mais** lessato,
 180 grammi di tonno al naturale (o se preferite sott'olio) sgocciolato
 150 grammi di maionese, anche direttamente e comodamente a casa vostra, ovviamente seguendo scrupolosamente i nostri consigli.