

INSALATA DI RISO E VERDURINE CROCCANTI



INGREDIENTI PER 4 PERSONE

Riso Arborio gr: 280
Zucchine trombetta gr: 150
Carote gr: 150
Cavolfiore gr: 150
Piselli freschi gr: 100
Cipollotti gr: 100
Taccole gr: 50
Aglio n. 1 spicchio
Prezzemolo q.b.
Olio extravergine d'oliva q.b.
Succo di 1/2 limone
Sale e pepe q.b.

PROCEDIMENTO

Tagliate le zucchine, le carote e i cipollotti in striscioline. Dividete il cavolfiore a piccole rosette, lessate tutte le verdure separatamente; una volta cotte, colatele e tenetele da parte; unitele al riso precedentemente lessato e fatto raffreddare. Condite con un'emulsione fatta con il succo di limone e l'olio extravergine d'oliva profumato con l'aglio e aggiustate di sale e pepe. Spolverate con il prezzemolo tritato, lasciando alcune foglie per la presentazione.

DIFFICOLTÀ ◆◆◆

riso
facile

