



RISO E CEREALI

Insalata di riso al pesto di agrumi



4 PORZIONI



DIFFICOLTÀ



COSTO



TEMPO DI PREPARAZIONE

15 MIN



TEMPO DI COTTURA

10 MIN



CALORIE

630K

NOTE

INGREDIENTI

360 g di Riso

320 g di Gamberetti sgucciati

40 g di Mandorle pelate

1 Arancia

1 Pompelmo rosa

2 Kiwi

Menta fresca

4 cucchiaini di Olio extravergine di oliva (per la salsa)

Sale

Pepe

Preparazione

- Cuocete il riso in abbondante acqua salata e scolatelo ben al dente.
- Portate a ebollizione poca acqua salata, tuffatevi i gamberetti e sbollentateli per alcuni minuti.

- Pelate al vivo gli agrumi e metteteli nel mixer insieme alle mandorle e a un pizzico di sale; azionate e aggiungete a filo dell'olio, in modo da ottenere un pesto liquido.
- Versate il riso in una ciotola e conditelo con il pesto di agrumi, i gamberetti e i kiwi, sbucciati e tagliati a tocchetti; se necessario, regolate di sale.
- Aromatizzate con alcune foglioline di menta, spolverate con pepe e servite il piatto freddo.

Lia Pisano