



RISO E CEREALI

## Insalata di riso alla greca



4 PORZIONI



DIFFICOLTÀ



COSTO



TEMPO DI PREPARAZIONE

15 MIN



TEMPO DI COTTURA

15 MIN



CALORIE

500K

NOTE

### INGREDIENTI

320 g di Riso parboiled

240 g di Pomodorini ciliegini rossi

200 g di Feta

40 g di Cucunci (frutti di capperi) in salamoia

2 spicchi di Aglio

Basilico fresco

Origano secco

1 cucchiaino di Aceto bianco

2 cucchiai di Olio extravergine di oliva

Sale

### Preparazione

• Lessate il riso in abbondante acqua bollente leggermente salata, facendo attenzione a che non superi la cottura e diventi colloso (15 minuti o secondo le indicazioni della confezione).

• Scolatelo in un colino a fori stretti, passatelo molto velocemente sotto l'acqua corrente e lasciatelo raffreddare girandolo di tanto in tanto con un cucchiaio di legno.

• Nel frattempo lavate i pomodorini e tagliateli in quarti. Trasferiteli in una ciotola e conditeli con l'aglio spellato e tagliato a metà, l'origano, qualche foglia di basilico spezzettata, poco sale, olio e poco aceto. Coprite e lasciate marinare in frigorifero

per il tempo necessario al riso per raffreddare.

- Tagliate la feta a cubetti di circa 1 cm di lato, scolate bene i fiori di capperi dalla salamoia e privateli del picciolo.
- Non appena il riso si sarà raffreddato conditelo con tutti gli ingredienti preparati eliminando l'aglio, decorate con foglie di basilico e conservate al fresco fino al momento di servire.

Emilia Daniele