

Insalata di riso esotica



Un'alternativa gradita alla classica insalata di patate: edamame, ananas e avocado rendono quest'insalata di riso esotica un successone della vostra prossima grigliata.

Mentre alcune insalate sono più saporite lasciandole riposare un po', questa è ottima servita fresca. Proprio perché le erbe perdono rapidamente il loro gusto, questo contorno per il barbecue è meglio servirlo appena pronto. Oltre al prezzemolo e al coriandolo, l'ananas e il lime conferiscono al piatto una bella freschezza estiva.

Se si avanzano dei pezzi di ananas, si possono infilzare su degli spiedini e servirli a fine pasto come dessert, anche con altra frutta. A proposito, chi non consuma prodotti di origine animale, può gustare questo piatto in abbondanza, perché è completamente vegano. Il nostro suggerimento su come servire la pietanza: riempire un ananas incavato con l'insalata di riso per un effetto wow extra.

- 300 g di riso a chicco lungo
- 170 g di fagioli edamame pelati e surgelati
- 4 cucchiaini d'acqua
- 300 g di ananas fresco, a bocconi
- ½ cipolla rossa medio-grande, finemente tritata
- 1 avocado, a cubetti
- 1 peperoncino verde, privato dei semi e finemente tritato
- 1 manciata di prezzemolo finemente tritato
- 1 piccola manciata di coriandolo finemente tritato
- 40 g di arachidi tostate e salate
- Succo di ½ lime
- 2 cucchiaini d'olio d'oliva
- Sale

1. Preparare il riso secondo le istruzioni riportate sulla confezione, lasciarlo raffreddare completamente e sgranarlo con una forchetta.
2. Mentre il riso cuoce, far sobbollire i fagioli di edamame in 4 cucchiaini di acqua salata per 3 o 4 minuti. Poi sciacquare con acqua fredda.
3. Mescolare il riso con i fagioli edamame e tutti gli altri ingredienti, condire a piacere e servire a temperatura ambiente.

Tempo di preparazione: circa 45 minuti

La Grande Olivette La Baume Sauvignon Blanc Pays d'Oc IGP - 2019



Giallo pallido con riflessi verdini. Aromi intensi di agrumi, fiori bianchi e sambuco. Corpo medio con acidità molto succosa e retrogusto piacevole e arrotondato.

[Visualizzare nello Shop Vini](#)