



Insalata di Riso Venere

Insalata di Riso Venere

Vivete a Londra, siete costretti a lavorare in Estate, ma avete una voglia matta di mare? Ahimè, come vi capisco, soprattutto perché sono cresciuta nel Sud Italia a pochi km da alcune delle spiagge più belle del mondo.

Io non ho resistito: cestino da picnic, un grande telo e direzione Brighton, che è una delle città marine dell'Inghilterra e dista circa un'ora da Londra. Insomma, non voglio crearvi false illusioni: la zona è piovosa, l'acqua è gelida, il clima non è mai abbastanza caldo, ma il panorama è bello, la città è molto culturale e le possibilità di rilassarsi sono alte. Io ho raggiunto le spiagge in auto, ma è possibile arrivarci in treno dalle principali stazioni londinesi (es. London Bridge e Victoria).

Mi mancava l'odore del mare, la gente in costume e l'orizzonte che confonde il cielo e l'acqua. Non c'è niente di meglio di una bella giornata in compagnia di amici e di una buonissima insalata di riso nero per tutti.

Questo riso è molto particolare e regala profumi veramente speciali, contiene molte fibre ed è ricco di lisina, un aminoacido essenziale, generalmente carente negli altri cereali, è antiossidante, possiede proprietà depurative e antinfiammatorie. Condito con frutta e verdura e associato ad una giornata poco nuvolosa, questo piatto è perfetto per una pausa in riva al mare!

Ricetta

Ingredienti per circa 4 persone

- 200 g di Riso Venere
- 1 Carota
- $\frac{1}{2}$ Limone
- 1 Mango
- $\frac{1}{2}$ Cipolla rossa
- 70 g di Anacardi
- Coriandolo fresco q.b.
- Menta fresca q.b.
- Olio evo q.b.
- Sale q.b.

Procedimento

1. Sciacquate in acqua fredda il riso, così da far eliminare un po' dell'amido che esso contiene
2. Fate bollire dell'acqua salata in una pentola e versate il riso, fino a totale cottura (oppure seguite le indicazioni di cottura riportate sulla confezione del riso)
3. Tagliate la carota a rondelle
4. Sbucciate il mango e tagliatelo a cubetti.
5. Mondate la cipolla e tritatela.
6. Tritate grossolanamente gli anacardi.
7. Quando il riso sarà cotto, scolatelo e passatelo sotto acqua fredda corrente.
8. Trasferite il riso in una ciotola e aggiungete gli ingredienti precedentemente tagliati.
9. Tritate qualche foglia di menta e coriandolo e aggiungetele al riso.
10. Condite con olio, un pizzico di sale, il succo di limone e mescolate per uniformare il tutto.
11. Lasciate riposare in frigo per circa mezz'ora
12. Servite Freddo

Consigli

- Potete aggiungere al riso delle mele verdi o gli ortaggi che preferite.
- Potete conservarlo in frigo anche per un paio di giorni.





Instagram

Blog Inglese

WebSite