



## INSALATA DI RISO INTEGRALE

### INGREDIENTI

- **1 porzione di riso integrale**
- **Verdure a scelta** (pomodoro, olive, capperi, funghi, zucchine, cetrioli, peperoni)
- **1 porzione di proteine (tofu oppure uova sode oppure tonno)**



### PREPARAZIONE

Versare il riso integrale e l'acqua in una pentola e lasciar cuocere (45-50 minuti) Se avete la pentola a pressione riuscite a cuocere questo tipo di riso in modo più veloce.

A parte tagliare le verdure a dadini, e i pomodori a metà e scavarli li userete per impiattare il riso.

Se avete scelto come proteina l'uovosodo, metterlo in un pentolino con acqua.

A cottura ultimata, scolare il riso e lavarlo con acqua fredda ( per raffreddarlo piu' velocemente).

Versare le verdure tagliate in una insalatiera e poi versarvi il riso. Mescolare bene il condimento al riso.

### SUGGERIMENTO

Visto che la dose del riso non è tantissima, per ingannare l'occhio servire nei pomodori tagliati a metà.