



## Insalata di riso tradizionale

**Portata:** Insalate

**Tempo di preparazione:** Da 0 a 30 Minuti

**Difficolta':** Facile

**Ingredienti per 4 persone:**

- 300 riso parboiled
- 2 cosce di pollo
- 150 pisellini
- 1 cipolla
- 5 cetriolini sott'aceto
- 10 funghetti sott'olio
- 6 falde di peperone sott'aceto
- 1 basilico
- 1 rosmarino
- 1 origano\*
- 7 olio extravergine di oliva
- sale
- pepe

### Preparazione:

Eliminate la pelle dalle cosce di pollo; tritate il rosmarino, mettetelo in un piatto e passatevi il pollo perché se ne ricopra completamente, quindi fatele cuocere per 15 minuti in un tegame con 2 cucchiaini di olio extravergine. Una volta pronte, disossatele e tagliate la polpa a listarelle piuttosto sottili.

Mondate e affettate finemente la cipolla e fatela colorire a fuoco vivace con 1 cucchiaino di olio extravergine; scolate e asciugate i cetriolini, i funghetti e i peperoni e tagliate tutto a dadini abbastanza piccoli. Sbollentate i pisellini per 5 minuti, quindi scolateli.

Lessate al dente il riso, scoltelo e verstelo in una zuppiera. Unite il soffritto di cipolla (con l'olio di cottura), mescolate con un cucchiaino di legno e lasciate raffreddare. Aggiungete il pollo, i pisellini, le altre verdure, l'origano e le foglie di basilico già lavate.

Condite l'insalata di riso con l'olio extravergine di oliva rimasto, regolate di sale e di pepe, mescolate bene e portate in tavola.

**\*Quando trovate un asterisco accanto a uno degli ingredienti di una ricetta, dovete verificare la presenza**

sulla confezione della scritta senza glutine, oppure fare riferimento alla Spiga Barrata o al Prontuario dell'Associazione Italiana Celiachia ([celiachia.it](http://celiachia.it)) o scaricare la App AIC Mobile per Android, iPhone e Windows).

**\*\* Per gli ingredienti indicati con due asterischi, il suggerimento ? di scegliere i prodotti erogabili ai celiaci da parte del SSN: il riferimento ? il Registro degli Alimenti dietetici senza glutine del Ministero della Salute ([salute.gov.it](http://salute.gov.it)).**