

INSALATA DI RISO TROPICALE



INGREDIENTI PER 4 PERSONE

Riso Carnaroli gr. 250
Brodo vegetale gr. 250
Ananas gr. 200
Spinacini gr. 200
Gamberi grandi n. 12
Avocado n. 2 - Arance n. 2
Sedano gr. 40 - Carote gr. 40
Cipolle gr. 30
Vino bianco gr. 15
Uvetta gr. 10
Olio extravergine d'oliva q.b.
Timo q.b. - Erba cipollina q.b.
Sale e pepe q.b.

PROCEDIMENTO

Fate rosolare in un tegame con olio 2/3 delle verdure (sedano, carota e cipolla), tagliate a quadretti con il timo; unite il riso e fatelo tostare. Bagnate con il vino bianco,

fatelo evaporare, unite il brodo caldo e fate cuocere in forno per 18 minuti a 180°. Fate cuocere i gamberi sgusciati per circa 5 minuti nell'acqua che avrete fatto bollire con le rimanenti verdure. Tagliate l'ananas a rombi, fatelo marinare con il succo di un'arancia insieme all'uvetta per 10 minuti e incorporate la frutta al riso tenendo da parte il liquido.

Mettete un po' d'olio in un tegame, unite gli spinaci in foglie e fateli cuocere per 5 minuti rigirandoli continuamente. Per la composizione del piatto mettete al centro gli spinaci, il riso con l'ananas e l'uvetta; fate un'emulsione con il succo della marinatura, olio extravergine, sale e pepe e condite il tutto; alla fine decorate con i gamberi, l'avocado a ventaglio, l'erba cipollina tritata e qualche goccia di olio.

DIFFICOLTÀ ◆◆◆◆

**riso
facile**

