Michela Delucca
Biologo nutrizionista · AA100490

INSALATA DI RISO NEI PEPERONI

Per cambiare un po', portiamo a tavola l'insalata di riso nei peperoni, buonissima e bellissima da vedere nei piatti delle tavolate estive, soprattutto se scegliete piccoli peperoni colorati. Potete infatti servirli come antipasto e condire l'insalata di riso secondo i gusti storici di casa vostra. Se avete solo peperoni grandi, utilizzateli come contenitore tagliandoli per il lungo invece di separare la calotta. Otterrete due "contenitori" lunghi da riempire.

2 porzioni

INGREDIENTI

- 4 unità medie di peperoni gialli (800 g)
- 160 grammi di riso, tipo parboiled
- 2 unità di zucchine, crude (200 g)
- 1 scatoletta grande di tonno sott'olio, sgocciolato (160 g)
- q.b di sale, pepe e spezie
- 10 grammi di grana / Parmigiano/ Pecorino

COME PREPARARE LA RICETTA

1° Tagliate la calotta dei peperoni e puliteli internamente, estraendo torsolo e filamenti. Quando puliti, conditeli all'interno e poco all'esterno ungendoli con olio extravergine di oliva, e spolverandoli di sale. Disponete peperoni (con la parte tagliata in su) e le calotte (con la parte tagliata in giù) su una placca da forno foderata con carta. Infornate a 180° per 30 minuti.

2° Tagliate la calotta dei peperoni e puliteli internamente, estraendo torsolo e filamenti. Quando puliti, conditeli all'interno e poco all'esterno ungendoli con olio extravergine di oliva, e spolverandoli di sale. Disponete peperoni (con la parte tagliata in su) e le calotte (con la parte tagliata in giù) su una placca da forno foderata con carta. Infornate a 180° per 30 minuti.

3° Nel frattempo lessate il riso in acqua bollente salata finchè cotto e preparate la vostra insalata di riso. Io ho tagliato una zucchina a dadini che abbiamo fatto saltare in padella per 6 minuti con olio e sale, aggiunto dei piccoli sott'olio e qualche capperino, il tonno ed una spolverata di grana.

4° Estrarre i peperoni: quando iniziano a dorare sono pronti, attenzione a non bruciarli. Svuotare i peperoni dell'acqua che si sarà depositata all'interno e riducete le calotte a dadini che inserirete nella vostra insalata di riso, a meno che non le vogliate utilizzare come decorazione, per servire i peperoni ripieni chiusi!

5° Inserire la vostra insalata di riso condita nei peperoni, spolverate di pepe e servite tiepida o fredda.

6° Fonte: www.cucinanaturale.it

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (654 g)	% AR
ENERGIA	85 kcal	558 kcal	28 %
PROTEINE	5 g	33 g	65 %
CARBOIDRATI	13 g	85 g	33 %
ZUCCHERI	3 g	21 g	24 %
LIPIDI	2 g	12 g	17 %
GRASSI SATURI	0 g	3 g	14 %
FIBRE ALIMENTARI	1 g	6 g	25 %
SODIO	99 mg	650 mg	27 %