



INSALATA DI RISO BASMATI AL PECORINO

 4 porzioni

INGREDIENTI

- 150 grammi di riso basmati
- 3 unità di carote, crude (150 g)
- 2 gambe di sedano
- 3 porzioni di pecorino (150 g)
- 3 unità di zucchine, crude (300 g)
- 150 grammi di pomodori da insalata
- 4 cucchiaini da tavola di olio di oliva extravergine (36 g)
- q.b di sale, pepe, spezie ed un mazzetto di basilico fresco
- 1/2 limone, succo

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Versate il riso in una casseruola, copritelo d'acqua e portatelo a bollire; a questo punto salatelo leggermente e cuocetelo a fiamma viva finché il liquido non sarà completamente assorbito. Trasferitelo in una terrina e fatelo intiepidire.
- 2° Tagliate a fettine sottili le carote, le zucchine e i gambi di sedano, quindi cuoceteli a vapore per pochi minuti, lasciandoli croccanti.
- 3° Riunite al riso i pomodori divisi in spicchi, gli ortaggi al vapore a pezzetti, il formaggio a cubetti e condite il tutto con l'olio, il succo di limone, il basilico sminuzzato e una presa di sale. Coprite e lasciate riposare l'insalata al fresco per 2 ore.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (286 g)	% AR
ENERGIA	142 kcal	407 kcal	20 %
PROTEINE	5 g	15 g	31 %
CARBOIDRATI	13 g	37 g	14 %
ZUCCHERI	2 g	7 g	7 %
LIPIDI	8 g	22 g	31 %
GRASSI SATURI	3 g	8 g	40 %
FIBRE ALIMENTARI	1 g	3 g	13 %
SODIO	300 mg	859 mg	36 %