



INSALATA DI RISO NERO CON ORTAGGI E TONNO

4 porzioni

INGREDIENTI

- 320 grammi di riso venere
- 300 grammi di pomodorini
- 2 porzioni medie di cetrioli (400 g)
- 2 cipollotti
- 25 grammi di basilico, fresco
- 3 cucchiaini da tavola di olio di oliva extravergine (27 g)
- q.b di sale, pepe e spezie a piacere
- 2 scatole di tonno al naturale (120gr)

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Lessate il riso nero per 30-35 minuti, fatelo raffreddare con acqua fredda e trasferitelo in un'insalatiera
- 2° Tagliate a spicchi piccoli i pomodorini e conditeli con un cucchiaino d'olio, sale, pepe e i cipollotti tagliati a rondelle. Lasciateli marinare per una decina di minuti, in modo che i succhi e l'olio formino una salsa liquida. A questo punto versate tutto nella ciotola con il riso e mescolate bene
- 3° Dividete a metà per il lungo i cetrioli (lasciateli con la buccia, se non è troppo amara) e tagliateli a fettine sottili formando delle piccole mezzelune
- 4° Unite, quindi, i cetrioli e controllate olio, sale e pepe ed il tonno sgocciolato. Lasciate insaporire per almeno 15 minuti prima di servire.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (338 g)	% AR
ENERGIA	127 kcal	430 kcal	21 %
PROTEINE	4 g	15 g	30 %
CARBOIDRATI	22 g	74 g	29 %
ZUCCHERI	3 g	12 g	13 %
LIPIDI	3 g	9 g	12 %
GRASSI SATURI	0 g	1 g	6 %
FIBRE ALIMENTARI	2 g	7 g	27 %
SODIO	77 mg	260 mg	11 %