

## 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.

 10 ore 20 ore 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 scatola 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](http://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 %