

## Insalata di riso con tonno - Insalate e insalatone



Difficoltà



Costo



Tempo di preparazione  
20 min



Tempo di cottura  
15 min



Calorie a porzione  
485 kcal



### Ingredienti

**DOSI PER  
4 porzioni**

200 g di Riso Arborio

400 g di Filetti di tonno sott'olio

16 Pomodorini

1 Peperone giallo

1 Cetriolo

1 cucchiaio di Olive nere denocciolate

1 cucchiaio di Capperi sotto sale

Basilico fresco

Olio extravergine di oliva

Sale e Pepe

### Preparazione

- Lessate il riso in abbondante acqua salata, secondo le indicazioni riportate sulla confezione e scolatelo al dente.



- Versatelo in una ciotola, conditelo con un filo d'olio e lasciatelo raffreddare.
- Lavate il peperone, privatelo dei semi, tagliatelo a pezzettini e mettetelo nella ciotola con il riso.
- Mondate il cetriolo, tagliatelo a rondelle e aggiungetelo all'insalata.
- Unite anche i pomodorini divisi a spicchi, le olive, i capperi sciacquati e condite con poco sale e pepe.
- Infine unite il tonno sgocciolato e le foglioline di basilico. Mescolate delicatamente.
- Servite l'insalata di riso fredda.