



Insalata di riso - [Visualizza sul sito](#)
di Cristina

Tutti la sappiamo fare. E in ognuna delle nostre cucine verranno fuori mille piatti diversi perchè si sa, ciascuno la arricchisce secondo i propri gusti.
Questo vuole essere un promemoria affinché non ci si scordi degli ingredienti principali:



Insalata di riso:

400 g di riso per insalate

360 g di pisellini primavera findus

180 g di carote

6 uova sode

170 g di sottaceti giardiniera mista sgocciolati (290 peso lordo)

400 g di tonno sgocciolato (600 lordo)

200 g di carciofini sottolio

100 g di cipolline sottaceto

2 cuori di palma (80 g)

Per condire: olio d'oliva oppure 150 g di maionese

Quella delle foto è completamente scondita: ho portato la maionese in tavola perchè ognuno la condisse a proprio piacimento.



Vittoria mette 2 tipi di accostamenti alternativi: o prosciutto e wurstel oppure tonno e gamberetti.

Silvia non mette i cuori di palma e i carciofini, ma mette wurstel anche se c'è il tonno... e per alleggerire l'aceto della giardiniera, bolisce leggermente in acqua e scola.

Anna47 non mette le uova, aggiunge un po' di scamorza a dadini e un pomodoro da insalata svuotato, anche questo a dadini, e invece della maionese mette olio e mezzo limone spremuto.

Luisa la considera una svuota-frigo: quel che trova mette... Niente maionese.. solo olio. no carote e piselli.. si tonno, uova, fondi di prosciutto cotto, wurstel obbligatori! Pezzetti di formaggio, giardiniera per colorare.. e assolutamente capperi sotto sale!

Welleda mette anche fagiolini lessati e tagliati a tocchettini, e anche una patata piccola, bollita, sempre tagliata a pezzetti.

ufficio - piatto freddo - studenti fuorisede