INSALATA DI RISO CON PESCI E FRUTTI DI MARE

Ingredienti per 2 persone:

- 100 g di riso a chicco lungo,
- 1 peperone giallo,
- 1 peperone rosso,
- 1 carota bollita,
- 1 mango piccolo non troppo maturo,
- 300 g di cozze,
- 300 g di vongole,
- 500 g di pesce con polpa bianca e soda,
- 8 code di scampi,
- 2 cucchiai di olio d'oliva,
- 1 cipolla tritata.

Per il condimento:

- 2 peperoncini piccanti dei Carabi,
- 2 cucchiai di aceto di vino bianco,
- 6 cucchiai di olio d'oliva,
- sale,
- 2 cipollotti tritati,
- 2 cucchiai di erbe fresche tritate (prezzemolo, menta).

Lessate al dente il riso in una pentola con acqua bollente, scolatelo e passatelo sotto l'acqua corrente per raffreddarlo e bloccarne la cottura.
Lavate i peperoni, privateli dei semi e delle membrane bianche interne, infine riduceteli a striscioline.
Tagliate a rondelle la carota bollita; pelate il mango, eliminate il nocciolo e riducete la polpa a listerelle.
Pulite le cozze e le vongole, ponetele in una casseruola con il coperchio e fatele cuocere 15 minuti a calore moderato.
Tagliate a pezzetti la polpa del pesce; lavate le code di scampi ed eliminate le interiora.
Fate soffriggere la cipolla in una capace casseruola con l'olio, a calore moderato per 4-5 minuti.
Unite il pesce e gli scampi e fateli cuocere per 10 minuti, dopodichè toglieteli dal recipiente con un mestolo forato e lasciateli raffreddare.
Fate ridurre il loro fondo di cottura a circa un quarto della quantità iniziale, quindi mettetelo da parte.
Pulite i peperoncini, tritatene la polpa e ponetela in una ciotola.
Unitevi sei cucchiai del fondo di cottura del pesce, l'aceto, l'olio, il sale necessario, le erbe e i cipollotti tritati.
Mescolate con cura, in modo da ottenere una salsetta omogenea.
Raccogliete in una piccola insalatiera il riso, le cozze e le vongole complete di guscio, i pezzi di pesce, le code degli scampi, le striscioline di peperone e di mango e le rondelle di carota, cospargete il tutto con la salsetta preparata e mescolate in modo che il condimento possa distribuirsi uniformemente.
Fate riposare l'insalata in frigorifero per un'ora prima di servire.