

INSALATA DI RISO INTEGRALE 1

Ingredienti per 4 persone:

- 120 g di riso integrale lessato,
- 1 avocado,
- 2 fette di ananas fresco,
- 1 peperone rosso,
- 2 gambi di sedano,
- 1 limone,
- 4 cucchiaini di olio d'oliva,
- 1 cucchiaio di aceto di mele,
- 1 presa di sale,
- 1 presa di pepe.

Lavare il peperone ed eliminare semi e filamenti.

Tagliare a pezzetti peperone, sedano e ananas.

Sbucciare l'avocado, tagliare la polpa a cubetti e bagnarla con il succo di limone.

Mescolare verdure e ananas al riso in una insalatiera.

A parte emulsionare 4 cucchiaini di olio con 1 di aceto di mele, una presa di sale e pepe.

Versare la salsina sul riso e mescolare.