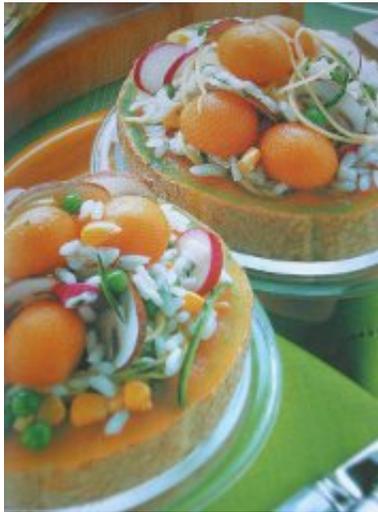


Meloncini ripieni di riso



Esecuzione: Facile

Preparazione: 30

Cottura: 15

Dosi per 4 persone

Pulisci i funghi e tagliali a fettine sottili irrorandoli con il succo di limone affinché non anneriscano. Taglia a julienne la zucchina, taglia i ravanelli sottilmente. Sgocciola il mais, i piselli e passa tutto sotto acqua corrente. Lessa il riso per 15, scolalo al dente e passa anch'esso sotto acqua corrente; metti riso e verdure in un'insalatiera e condisci con 2 cucchiari d'olio. Taglia la calotta ai meloncini, privali dei semi e ricava delle palline con la polpa usando l'attrezzo apposito.

Metti a scolare i meloncini capovolti, intanto condisci l'insalata con il restante olio, la senape, il sale, il pepe e il prezzemolo. Suddividila nei meloncini e servi subito.

Ingredienti per 4 persone

- Per i meloncini:

- 4 piccoli meloni
- 100 g di riso
- 4 funghi champignon
- 1 limone
- 6 ravanelli
- 40 g di mais in scatola
- 40 g di piselli in scatola
- 5 cucchiaini di olio EV
- 1/2 cucchiaino di senape
- prezzemolo
- sale e pepe