

Insalata di riso con cuori di palma, melanzane e peperoni



Esecuzione: Facile

Preparazione: 15

Cottura: 15

Dosi per 4 persone

Cuoci il riso in abbondante acqua salata e scolalo appena al dente, fallo raffreddare sotto acqua fredda corrente. Scola i peperoni e le melanzane sott'olio e tagliali a listarelle.

Unisci le verdure al riso con i cuori di palma tagliati a bastoncini nel senso della lunghezza; profuma con la scorza di limone grattata, aggiusta di sale e lascia insaporire per almeno 30 in frigo prima di servire.

Ingredienti per 4 persone

- **Per l'insalata:**
- 300 g di riso Parboiled
- 4 cuori di palma in scatola
- 100 g di filetti di peperone giallo e rosso sott'olio
- 70 g di melanzane sott'olio
- 1 limone

- sale e pepe