



allo spreco alimentare



Gettare meno si può!

Le buone ricette con gli avanzi

Insalata di riso

Un resto di riso può trasformarsi in una stuzzicante insalata per una cena veloce o da portare al lavoro.

Tempo di preparazione: ca. 20 minuti



Ingredienti

- resto di riso bianco cotto
- carote alla julienne
- pomodori tagliati a dadini
- qualche cetriolino e qualche ravanello tagliati a fettine sottili
- una scatola di tonno
- una scatola di mais
- + aggiungere altro a piacimento

Per il condimento

- mezza échalotte tagliata a pezzettini
- 1 c (cucchiaino da caffè) di senape
- 2 c di maionese
- prezzemolo tritato
- 1 C (cucchiaino da minestra) di aceto
- 3 C di olio
- sale e pepe a piacimento

Procedimento

Miscelare tutti gli ingredienti del condimento e versare su tutti gli altri ingredienti citati. Mescolare delicatamente il tutto.

Ricetta di Nadia Thiongane