

heute gibt es...

Insalata di riso classica



Zutaten: (4 Personen)

- 320g Reis (parboiled)
- 200g TK-Erbsen
- 2 mittelgroße Karotten
- 200g Cocktailtomaten
- 150g Hartkäse, z.B. Provolone oder Emmentaler
- 150g Wurst (Typ Lyoner) oder gekochter Schinken
- 200g Dosenmais
- 1 Dose (185g) Thunfisch (in Öl eingelegt)
- 3 hartgekochte Eier
- 100g schwarze Oliven
- Olivenöl
- Salz

Zubereitung:

1. In einem Topf Salzwasser für den Reis zum Kochen bringen und diesen darin nach Packungsanweisung zubereiten. Anschließend den Reis in eine flache Schüssel verteilen und erst weiter verwenden, wenn dieser komplett abgekühlt ist.
2. Parallel in einem anderen Topf die Erbsen in leicht gesalzenem Wasser garen. Damit diese schön grün bleiben sollte man sie in Eiswasser abschrecken.
3. Während der Reis und die Erbsen kochen können die anderen Zutaten zubereitet werden: Karotten schälen und fein würfeln, Tomaten achteln, Oliven in Scheiben schneiden, Wurst und Käse ebenfalls würfeln, den Dosenmais abtropfen.
4. Sobald alle Zutaten vorbereitet sind können diese – bis auf die Eier – in einer Salatschüssel vermengt werden.
5. Da der Thunfisch schon Öl enthält, sollte man nur einen Schuss Olivenöl hinzugeben und das Ganze mit Salz abschmecken.
6. Zum Schluss die Eier in Spalten schneiden, dekorativ auf dem Salat verteilen und servieren.