

heute gibt es...

Insalata di riso classica



Ingredienti(4 persone)

- 320g Reis (parboiled)
- 200g di piselli surgelati
- 2 carote medie
- 200g Cocktailtomaten
- formaggio a pasta dura 150g, per esempio Provolone o Emmental
- 150g di salsiccia (tipo Lyoner) o prosciutto cotto
- 200g Dosenmais
- 1 può (185g) tonno (in olio)
- 3 hartgekochte Proprietario
- 100g di olive nere
- Olio d'oliva
- Sale

Preparazione:.

1. In una pentola di acqua salata per il riso a ebollizione e cuocere in questi secondo le indicazioni sulla confezione. Poi distribuire il riso in una ciotola poco profonda e solo continuare a utilizzare se si è completamente raffreddato.
2. In parallelo, i piselli cotti in un'altra pentola di acqua leggermente salata. Così dovrebbero rimanere bel verde si tuffano in acqua e ghiaccio.
3. possono essere preparati gli altri ingredienti, mentre il riso e piselli Cook: carote Sbucciare e dadi, otto pezzi i pomodori, tagliate a fettine le olive, salsiccia e formaggio a dadini, drenare il mais in scatola.
4. Una volta che tutti gli ingredienti sono preparati, questi - tranne che per le uova - sono mescolati in un'insalatiera.
5. Dal momento che il tonno contiene già l'olio, si dovrebbe aggiungere solo un filo di olio d'oliva e condire il tutto con sale.
6. Infine tagliare le uova in colonne, spread decorativo sopra l'insalata e servire.



