

# Piatti freddi: insalata di riso e granchio



Quello di oggi è un **piatto freddo** sperimentato così, all'ultimo momento ma con un grande consenso, mio marito mi ha fatto i complimenti tutto il pomeriggio :)!!!! Una bella **insalata di riso con polpa di granchio** è quel che ci vuole se vuoi un piatto speciale ma facile e veloce da preparare!!!!

Ingredienti:

- **riso** per insalata
- **polpa di granchio** surgelata
  - **pisellini**
  - **tonno** in scatola
  - **cipolla**
  - **uova**
  - **prezzemolo**
- **sale e olio d'oliva**



Prima di tutto ho messo a bollire il **riso** per poi farlo raffreddare per bene (non dimenticate di salarlo).

Poi ho tritato la **cipolla** e soffritto insieme ai **pisellini** e l'**olio d'oliva** in una bella padellona con coperchio. Nel frattempo ho tagliato a pezzi la **polpa di granchio** e bollito le **uova** (fatte sode in 5 minuti). Non appena i pisellini sono diventati morbidi, ho aggiunto il **tonno** (scolato per bene dall'olio della scatoletta) e mescolato il tutto. Quasi a fine cottura ho aggiunto la polpa di granchio, salato tutto e lasciato cuocere per altri 5 minuti.

A fine cottura ho spolverizzato tutto con abbondante **prezzemolo**. Ho spento al fuoco e sono passata alle uova sode, sbucciandole e tagliandole a cubetti.



A questo punto tutto era pronto e intiepidito a dovere, ho versato il **riso** (condito precedentemente con un pò d'olio d'oliva a crudo) nella padella col condimento, ho aggiunto anche le uova sode e mescolato tutto.

Io ho servito la mia mega **insalata di riso e granchio** nel **servizio cinese** (regalatoci da mia sorella <3)!!!

Provate questo **piatto freddo** e fatemi sapere!

Buon appetito!

Martina

---

## Ricetta Insalata di Riso



Ecco una bella **ricetta insalata di riso**, perfetta in queste giornate di caldo, sazia ma non appesantisce e soprattutto non fa morire dal caldo!

Ingredienti:

- **riso** per insalate
- **uova sode** (3 a coppia)
- **mozzarella** (o qualsiasi formaggio abbiate in frigo)
- **tonno** in scatola (una a persona)
- **wustel**
- **olive nere**
- **pomodoro fresco**
- **mais** (a me non piace e non l'ho messo)
- **origano**
- **olio d'oliva e sale**

Ho bollito il **riso per insalate**, l'ho salato e l'ho fatto raffreddare per bene.

Nel frattempo, ho tagliato a dadini le **uova sode** (precedentemente bollite), la **mozzarella**, i **pomodori** freschi e i **wustel**. Ho spezzettato le **olive nere** e scolato il **tonno** in

scatola.

Ho condito a parte il pomodoro a pezzi con olio, un pizzico di sale ed origano.

Alla fine ho unito tutti gli ingredienti in una ciotolona e ho aggiunto un pò d'olio d'oliva (io lo adoro perciò abbondando sempre)!

In poco tempo e con poca fatica ecco pronta la vostra **Insalata di riso** perfetta per un **pasto light** o anche per un **antipasto**, se servito in ciotoline di vetro o plastica.

Buon appetito!

Martina

---

# Ricetta insalata di riso e cereali



**Insalata di riso e cereali**, una **ricetta light** per un **primo piatto** fresco o un **secondo leggero** oppure un **antipasto** sfizioso da servire in bicchierini forniti di cucchiaini!

Insomma una **ricetta multiuso** direi, veloce e senza dubbio facile.

Ingredienti:

- **riso e cereali**
- **funghi surgelati**
- **uova** (1 a testa)
- **tonno** (1 scatola a testa può bastare)
- **mozzarella** (1 a testa)
- **olio e sale**
- **prezzemolo**



Per prima cosa ho portato ad ebollizione l'acqua salata e ho versato in cottura il **riso** e i **cereali** per 12 minuti. Nel frattempo ho bollito anche le **uova** e soffritto i **funghi** in una padella con un pò d'olio e sale, a fine cottura ho aggiunto **prezzemolo** tritato sui funghi.

Ho scolato per bene il riso e i cereali e ho lasciato raffreddare. Intanto ho sbucciato le uova sode e fatte a dadini. Tagliato a dadini anche la **mozzarella**.

A questo punto, ho unito tutti gli ingredienti nella padella dove ho cotto i funghi, ho amalgamato tutto e aggiunto un poco d'olio a freddo.

Ho servito la mia **insalata di riso e cereali** fredda! E' un ottimo piatto fresco in vista dell'estate e abbastanza gustoso!

Buon appetito!

---

**Ricetta cereali crudo e funghi**



**Ricetta cereali crudo e funghi, un piatto leggero e appetitoso, un'insalata ottima da preparare come antipasto, contorno o come cena leggera.**

**Ingredienti:**

- **cereali**
- **150 gr prosciutto crudo**
  - **pomodorini**
- **funghi surgelati**
  - **aglio**
- **olio d'oliva**
- **prezzemolo**
- **basilico**





Il procedimento è più o meno lo stesso della ricetta [Insalata cereali e verdure](#) con qualche passaggio in più. Vediamo quale.

Per prima cosa, soffriggete i **funghi** surgelati con olio e uno spicchio d'aglio. Quando saranno cotti, aggiungete il prezzemolo.

Portate ad ebollizione l'acqua e bollite per 10 minuti i **cereali**. Poi scolateli e lasciateli raffreddare un pò.

Intanto sfilacciate il **prosciutto crudo** (che se tagliato con uno spessore maggiore è meglio) e tagliate i **pomodorini** e conditeli con olio, sale e basilico. Unite insieme pomodorini

e prosciutto crudo, mescolateli insieme.

Appena tutti gli ingredienti sono pronti, uniteli insieme e mescolate come fosse una normale **insalata!!!**

Buon appetito!!!

---

## **Insalata cereali e verdure, ricetta light**



Dopo tutte queste feste, cibi, piatti elaborati, una **ricetta light** ci sta proprio! E così ieri sera ho preparato una bella

**insalata cereali e verdure**, in realtà ho accompagnato i cereali con ciò che avevo in frigo!

Ingredienti per 2 persone:

- **cereali** (3 cucchiai ciascuno)
  - 2-3 **carote**
  - **pomodorini**
    - **basilico**
  - **olio e sale**



Bollite per una decina di minuti i **cereali**. Poi fateli raffreddare e intanto lavate e tagliate i **pomodorini** e le **carote**.

Condite le **verdure** con olio, sale e **basilico**.

Unite cereali con verdure condite, mescolate insieme tutti gli ingredienti e la vostra **insalata cereali e verdure** è subito pronta, buona e leggera!!!

Buon appetito!

---

# Insalata di arance



Cosa c'è di più sano e buono di una bella **insalata di arance**?  
E' ottima per pranzo, per cena o come contorno.

Ingredienti:

- 2 **arance** a persona
  - **olio**
  - **sale**
  - **basilico**
- (**cipollina** per chi la preferisce)

Pulire e sbucciare le arance, tagliare gli spicchi a metà e condirli con olio, sale e basilico.

Per chi la gradisce, si può anche aggiungere la cipollina tagliata a fettine.

Semplice, veloce, sana.

Buon appetito!