



Insalata di riso con verdure grigliate

Ingredienti

riso per insalate (io ne ho usato circa 600 g)
un peperone rosso
un peperone giallo
5 zucchine (ho utilizzato quelle chiare piccole tipiche romanesche)
una grande melanzana
200 g circa di pomodorini
basilico
sale
pepe nero
olio extra vergine d'oliva

E proprio come dice la mia dolce amica veneziana Lory del blog [Dolci e salate tentazioni](#) è estate e abbiamo voglia di piatti freschi, insalatone, paste fredde e insalate di riso come in questo caso. Lory propone una buonissima insalata di farro che io ho preparato con il riso, come spesso fa anche lei...leggera, fresca e di semplice esecuzione.

Grigliare le verdure separatamente, spellare i peperoni e tagliarli in piccoli pezzi dopo la cottura. Grigliare le melanzane e le zucchine a rondelle.

Nel frattempo scaldare un filo d'olio in una padella e aggiungere i pomodorini tagliati in quattro con il basilico e cuocere qualche minuto, quindi spegnere il fuoco e lasciar freddare.

Lessare il riso come indicato sulla confezione e condire con le verdure che avrete già condite e salate.

Dare una bella spolverata di pepe nero e lasciar freddare.

Prima di servire mescolare di nuovo e aggiungere dell'olio se necessario. Io l'ho provata anche con l'aggiunta di un pochino di pesto e risulta molto sfiziosa.

Fonte della ricetta: blog [Dolci e salate tentazioni](#)