



Insalata di riso con melanzane, peperoni e mozzarella

È un classico dell'estate perchè è fresca e leggera, perfetta per un pranzo a casa, in spiaggia o per una cena all'aperto. Proviamo ad introdurre qualche variante alla consueta insalata di riso?



Insalata di riso con melanzane, peperoni e mozzarella (Ph © Silvana Amato).

Sulle tavole dell'estate non può mancare l'**insalata di riso**, una portata leggera, digeribile, fresca e gustosa. Offre anche il vantaggio che si può preparare in anticipo, conservarla in frigorifero e trovarla pronta a pranzo, dopo una mattinata al mare. In alternativa possiamo consumarla in spiaggia oppure durante le gite all'aria aperta.

Oggi proponiamo una variazione alla ricetta tradizionale con i sottaceti e il tonno. Li abbiamo sostituiti con due ortaggi tipici di questo periodo, ossia **melanzane e peperoni saltati in padella** e abbiamo aggiunto una soffice mozzarella.

Le verdure potrebbero essere anche grigliate per renderle più leggere mentre l'assenza di carne o pesce rende questo piatto consigliato anche ai [vegetariani](#). Per i [vegani](#), la mozzarella può essere sostituita con il [tofu](#), tipico della cucina orientale e detto anche **formaggio di soia o formaggio vegetale**.

Insalata di riso con melanzane, peperoni e mozzarella

Nel preparare questa ricetta, si può lasciare spazio alla fantasia utilizzando quello che più ci piace o quello che abbiamo in casa; in fondo, il bello delle insalate è proprio questo.



Insalata di riso con melanzane, peperoni e mozzarella.

Ingredienti

- 400 grammi di riso per insalata
- 2 melanzane piccole
- 2 peperoni
- 2 mozzarelle piccole
- 1 spicchio d'aglio
- olio extra vergine di oliva
- sale q.b.

Preparazione

Pulire le melanzane, tagliarle a cubetti e lasciarle scolare coperte da un peso affinché perdano il loro liquido di vegetazione che le rende amare.

Pulire i peperoni togliendo semi e filamenti, tagliarli e tenerli da parte. Tagliare la mozzarella.

Sbucciare l'aglio e soffriggerlo in una padella con l'olio; aggiungere le melanzane, i peperoni e cuocere per alcuni minuti regolando di sale. Una volta pronte le verdure, trasferirle in una ciotola abbastanza capiente che dovrà contenere anche il riso.

Lessare il riso in acqua salata, scolarlo al dente e raffreddarlo sotto acqua corrente. Quindi versarlo nella ciotola con le verdure, aggiungere la mozzarella, un filo d'olio e mescolare bene il tutto. Riporre in frigorifero fino al momento di servire.

Data di creazione

25/07/2017

Autore

silvana-amato