

Insalata unica con mango e melone, gamberi, riso rosso

Questa sì che è un'insalata... unica! Prima di tutto perché ti regala tanti nutrienti buoni, ma anche perché ti offre una nuova esperienza di gusto. Provala!



Nel caso di questa ricetta possiamo dirti che il contenuto è migliore della copertina ☺ I bei colori accesi degli ingredienti presenti in questa insalata unica corrispondono a sapori altrettanto buoni e appetitosi. Un **mix fresco e inedito** che vede mettere insieme misticanza, carote, pomodori, cetrioli a due frutti dolci e succosi come il mango e il melone.

L'insalatona si completa poi secondo il [modello del piatto unico](#) con una parte proteica rappresentata dai gamberi e una parte di carboidrati con il riso rosso. Così garantirai l'apporto di nutrienti per il tuo corpo.

Difficoltà: bassa

Costo: basso

Preparazione: 15 min. + 30 min. di cottura

Ingredienti

(per 1 insalata unica)

60 g di misticanza
50 g di carote a julienne
1 pomodoro ramato
mezzo cetriolo tagliato a rondelle
50 g di mango
50 g di melone
120 g di code di gambero sgusciate
80 g di riso rosso
4 cucchiaini di succo di limone
1 cucchiaino di semi di sesamo
mezzo cucchiaino di erbe aromatiche (origano, maggiorana, basilico)
un pizzico di gomasio alle erbe e di pepe bianco
2 cucchiaini di olio extra vergine di oliva

Procedimento

1. Sciacqua e porta a cottura il riso rosso, seguendo le indicazioni riportate sulla confezione.
2. Cuoci le code di gambero con un filo di olio, il succo di limone, un pizzico di pepe bianco e un mestolino di acqua.
3. Frulla con un frullatore a immersione le erbe aromatiche con l'olio.
4. Lava e monda tutte le verdure e la frutta, quindi taglia le carote alla julienne, il pomodoro a fette, i cetrioli a rondelle, il mango a dadini o fettine e il melone a dadini.
5. Riunisci tutto in una ciotola, aggiungi anche riso e gamberi, quindi condisci con l'olio profumato. Termina con gomasio alle erbe e semi di sesamo.