

Insalata di riso nero con agretti, uova e menta

L'insalata di riso nero con agretti, uova e menta è un piatto unico ideale da preparare nella stagione primaverile. Scopri la nostra ricetta!



Oggi ti proponiamo una ricetta di un **piatto unico** perfetto da preparare nella **stagione primaverile**: l'insalata di riso nero con agretti, uova e menta. È una ricetta perfetta da portare come **schiscetta a lavoro**, ma puoi prepararla anche per un **pic-nic all'aperto**. Inoltre, si presta a molte varianti: puoi sostituire gli agretti con altre verdure di stagione, come gli **asparagi**, oppure sostituire le uova con del **tofu affumicato**, **petto di pollo** o dei **filetti di tonno** al naturale.

Difficoltà: bassa

Costo: basso

Tempo di preparazione: 35 min.

Ingredienti

(per 4 persone)

240 g di riso nero integrale Despar Premium

500 g di agretti

4 uova

2 rametti di menta fresca

6 cucchiaini di olio extra vergine di oliva 100% italiano Despar Premium

1 spicchio di aglio

q.b. di sale e pepe

Procedimento

1. Cuoci il riso in acqua bollente salata per circa 25-30 minuti; scola il riso e lascialo intiepidire.
2. Trasferisci le uova in un pentolino con acqua fredda; cuocile per circa 9-10 minuti dal momento del bollore. Sguscia e dividile a metà o in 4 parti.
3. Pulisci bene gli agretti eliminando la parte inferiore, quindi sciacquali accuratamente sotto l'acqua corrente per eliminare la terra.
4. Versa 2 cucchiaini di olio in una padella antiaderente, aggiungi l'aglio in camicia e gli agretti; regola di sale, aggiungi un bicchiere circa di acqua e copri con un coperchio.
5. Lascia cuocere gli agretti per circa 10 minuti, i finché sono morbidi; aggiungi acqua all'occorrenza.
6. Mescola l'olio rimasto con la menta tritata finemente, condisci il riso con l'olio aromatizzato, aggiungi gli agretti tiepidi e infine le uova.
7. Completa con un pizzico di pepe e servi l'insalata di riso fredda o tiepida.