

Insalata d riso

- 10 cucchiaini colmi di riso parboiled
- 200 grammi di tonno in scatola
- 10 pomodorini
- 125 grammi di piselli in scatola
- 10 olive nere
- 1 cucchiaio di olio d'oliva

Cuociamo il riso al dente in acqua salata e un cucchiaio di olio d'oliva.

Una volta cotto scoliamolo e sciacquiamolo sotto l'acqua fredda.

Mettiamo il riso in una bacinella di vetro e aggiungiamo tutti gli ingredienti e un filo di olio d'oliva, amalgamiamo per bene e serviamo.

Questo piatto si può preparare in anticipo e tenere in frigorifero.

Cos'è il riso brillato?

Per migliorare l'aspetto e la cottura del riso, si procede con la lavorazione e la brillatura, ossia trattato con del talco/vaselina/paraffina/glucosio o oli commestibili, perciò sarebbe opportuno sciacquarlo prima di utilizzarlo.

Il riso è uno dei cereali base



nell'alimentazione. Infatti la sua digeribilità e la presenza di proteine, acidi grassi, e un ottimo rapporto di sodio/potassio ne fa un vero e proprio prodotto dietetico.

Questo cereale, appena raccolto non è commestibile, poiché il rivestimento del seme ha un elevato contenuto di silice. Si procede così alla sbramatura del chicco, ossia la rottura del rivestimento, viene poi essiccato e sbiancato.

Segue la fase di "lucidatura" e infine quella della "brillatura" come spiegato sopra.

