

INSALATA DI RISO DI LUCA

Ingredienti per 4 persone:

- 350 g di riso,
- 200 g di tonno sott'olio,
- 4 filetti d'acciughe sott'olio,
- 2 uova,
- 1 cucchiaio di capperi sotto sale,
- 10 carciofini sott'olio,
- 10 funghetti sott'olio,
- 1 carota,
- prezzemolo,
- olio d'oliva,
- 1 limone (succo),
- sale,
- pepe.

Lessate il riso in acqua bollente salata, scolatelo al dente e sciacquatelo immediatamente sotto l'acqua fredda corrente per fermare la cottura ed eliminare l'eccesso di amido.

Versatelo in un recipiente piuttosto capiente e aggiungete il prezzemolo tritato, precedentemente sciacquato e asciugato con della carta assorbente, e l'olio.

Condite e mescolate con cura e nel frattempo lessate le uova.

Sgusciatele e tritatele servendovi di un mixer da cucina.

Pelate le carote, lavatele con cura e tagliatele a striscioline sottili sottili.

Sminuzzate il tonno che lascerete scolare per un po' e a parte tagliate a metà i carciofini, i funghetti, i filetti di acciuga e aggiungete i capperi che sciacquerete con l'aceto per eliminare l'eccesso di sale.

Riunite il tutto e mescolate delicatamente con un'emulsione di olio, succo di limone, sale e pepe.

Servite freddo.