

Insalata Di Riso Integrale (2)

Lavare e tagliare a fiammifero le zucchine e le carote. Affettare sottilmente le punte di asparagi e i cuori di carciofo. Tagliare a dadini il formaggio e sbriciolare i tuorli delle uova. In una terrina mettere il riso e unirvi le verdure. Rimescolare ed unire anche il formaggio ed i tuorli. Aggiustare di sale e volendo di pepe. Irrorare con olio d'oliva extra-vergine e servire.

Ingredienti

350 G Riso Integrale Precotto

300 G Verdure Crude Di Stagione (zucchine, Punte Di Asparagi, Cuori Di Carciofo, Carotine)

150 G Formaggio Asiago Vecchio

2 Uova Sode

Olio D'oliva

Sale

Pepe (facoltativo)

Note

Preparazione: 40 minuti.