
Insalata di riso estiva

Autore: Max Fattorini

Un piatto colorato con tonno, pomodoro, piselli, mozzarella, mais e prosciutto cotto da portare nel pratico contenitore giapponese, il bento. Dal blog [La piccola casa](#)

Il bento, per chi ancora non lo conosce, è un contenitore per il cibo utilizzato da molto tempo in Giappone, normalmente hai dei divisori all'interno che permettono di tener separati cibi diversi e permette di portarsi dietro a pranzo un piatto completo. I coperchi delle due scatole possono essere utilizzati sia come piatti che come piccoli vassoi per condividere parte del proprio lunch. Quale occasione migliore quindi per sperimentare il mio nuovo bento se non una giornata alla spiaggia? E così è nata questo mio "sea summer bento", ovvero il bento con il pranzo per il mare. Ho quindi optato per una ricetta leggera in pratica un'insalata di riso con tonno, pomodori, piselli, del prosciutto cotto a dadini e del mais bollito preparato con le pannocchie che mi erano avanzate ([vedi post precedente](#)).

Ecco quindi la semplicissima ricetta per il mio summer sea bento:

Ingredienti per due bento:

200 grammi di riso basmati

una scatola di tonno sott'olio

due pomodori costoluti

una mozzarella

piselli freschi surgelati

Olio extra vergine di oliva

una pannocchia di mais

sale fino

una fetta di prosciutto cotto di circa due etti

zucchero bianco

Lavare le pannocchie quindi lessarle in acqua con un po' di sale e un po' di zucchero per 20 - 30 minuti. Nel frattempo cucinare il riso facendolo bollire per 15 minuti circa in acqua salata, scolarlo e lasciarlo raffreddare.

Sbiancare per un minuto i piselli ancora congelati quindi aggiungerli al riso, pulire i pomodori dai semi e dall'acqua e una volta tagliati a pezzi aggiungerli al riso, tagliare la mozzarella a cubetti e aggiungere al riso. Scolare l'olio e aggiungerlo a pezzi anch'esso al riso, condire l'insalata con olio evo e mettere da parte. Scolare le pannocchie e sgranarle, metterle quindi da parte. Tagliare il prosciutto a cubetti, eliminando l'eventuale grasso in eccesso, mettere da parte.

Comporre il bento mettendo in una contenitore l'insalata di riso e nell'altro, dividendolo con l'apposito divisore, il mais bollito e il prosciutto a dadini.

Buon appetito a tutte e tutti con questo bento marino per queste giornate assolate e caldissime.

Dal blog [La piccola casa](#)