Ricette leggere: Pomodori con cuore di riso

Data: Invalid Date | Autore: Clara Varano



Due giorni di pausa, dopo le vacanze di Pasqua sembravano d'obbligo, quello che vi proporremo oggi e nei prossimi giorni, fino a lunedì, infatti, per riprendere lentamente, non preoccupatevi, sarà un menu leggero per smaltire in qualche modo i chili che quando si festeggia vengono automaticamente messi su.

Messe nel dimenticatoio la **Pastiera**, le uova di cioccolata, il **Casatiello**e tutto quello che avete assaporato in questo fine Aprile pasquale, come si può fare per rimediare agli eccessi ? Semplice! Basta fare un po' di attenzione a grassi e carboidrati. Una dieta a base di verdure e frutta sarà l'ideale. [MORE]

L'ideale sono le **insalate fantasia**, nei prossimi giorni ne proporremo qualcuna, carne ai ferri, riso in bianco, legumi, ortaggi e negli intermezzi gustare della buona frutta di stagione.

La ricetta di oggi è molto semplice e veloce da preparare.

Pomodori con cuore di riso

Ingredienti per 4 persone:
4 pomodori grandi e rotondi
200 g di riso Patna o se volete che abbia un sapore speziato utilizzate quello Basmati
20 pomodorini pachino

4 scatolette di tonno all’olio evo
Rucola
1 limone
Olio, sale e pepe qb

Preparazione:

Tagliate a metà i quattro pomodori grandi e svuotateli della polpa. Sbollentate il riso in acqua e olio. A parte preparate una insalata coi pomodori pachino, il tonno, la rucola e la polpa dei 4 pomodori. L’insalata dovrà risultare molto sugosa. Quando il riso sarà pronto unitevi l’insalata di pomodorini ed il succo di limone, privato dai semini, spremuto, mescolando tutto ben bene, fino a che tutto il riso non avrà assunto un colore rosastro.

Prendete, poi, i pomodori spaccati a metà e riempiteli con l’insalata di riso ottenuta. Servite freddi.

Vino: Abbinerei al piatto un **Montepulciano d'Abruzzo Cerasuolo**

Clara Varano

Articolo scaricato da www.infooggi.it
https://www.infooggi.it/articolo/ricette-leggere-pomodori-con-cuore-di-riso/12637