



PARTECIPA AL NOSTRO BLOG

**DANTE**

Scrivi a [ricettedifamiglia@oliodante.com](mailto:ricettedifamiglia@oliodante.com)  
e chiedi un consiglio allo chef di Olio Dante

## INSALATA DI RISO CON VENTRESCA DI TONNO

[latavolaallegra.blogspot.it](http://latavolaallegra.blogspot.it)



### Ingredienti (per 4 porzioni):

300 g riso  
2 confezioni Ventresca di Tonno  
1 confezione media verdure sott'aceto  
3 cucchiari Olio Extravergine d'Oлива Dante  
1 confezione piccola maionese light  
sale q.b.

### Preparazione:

Lessate il riso in abbondante acqua salata e quando è al dente scolatelo e fatelo raffreddare. Nel frattempo sciacquate i sottaceti e tagliateli in piccoli pezzi. Trasferiteli in una ciotola ed aggiungete l'olio d'oliva. Unite il riso alle verdure, quindi rimescolate bene. Aprite le scatolette di ventresca di tonno e scolate bene i filetti. Sminuzzateli grossolanamente e uniteli all'insalata di riso. Infine aggiungete 3 o 4 cucchiari colmi di maionese (meglio se light) e rimescolate delicatamente. Mettete in frigo a raffreddare per 30 minuti circa prima di servire.

