

Momenti di piacere con Brunos

Insalata di riso, succo di barbabietola e melone



30 minuti



4 porzioni

Ingredienti

240 g	riso integrale a grano lungo
5 dl	succo di barbabietola Biotta
1	melone
100 g	crescione e germogli misti
1 cucchiaino	sesamo nero
½ cucchiaino	pasta di wasabi o polvere di wasabi
1 dl	marinata per riso sushi
	Salsa per insalata Bruno's Fitness

Che ne direste di un'insalata dal tocco esotico? Gli ingredienti dell'insalata di riso, succo di barbabietola e melone le conferiscono un tocco asiatico. Il succo di barbabietola dà al riso un magnifico colore. Ma questa insalata non è soltanto un piacere per gli occhi. La dolcezza del melone, la piccantezza della pasta di wasabi e i germogli aromatici conferiscono a questa insalata un gusto unico.

Preparazione

1. Cuocere il riso nel cuoci-riso o in padella insieme al succo di barbabietola e un pizzico di sale. 2. Fare raffreddare un po' il riso cotto, farlo marinare nel condimento per riso sushi e aggiungervi un po' di polvere wasabi. Mescolare bene il tutto. 3. Aggiungere la salsa per insalata Bruno's Fitness e mescolare bene il tutto. 4. Tagliare a strisciole il melone e arrotolare le strisce per formare delle roselline. 5. Mettere nelle ciotole l'insalata di riso e condirla con le roselline di melone, il crescione e i germogli. 6. Alla fine cospargerla con il sesamo nero e versarvi sopra qualche goccia di salsa per insalata Bruno's Fitness.

Buon appetito!



brunosbest.ch