



*Masseria*  
**Fornara** 

## ISALATA DI RISO CON ZUCCHINE E PEPERONI

Ingredienti per 4 persone:

- gr. 300 di riso Gange
- 2 pomodori
- 8 zucchine novelle
- 1/2 perone rosso
- 1/2 peperone giallo
- 1/2 peperone verde
- 1 mazzetto di prezzemolo tritato
- Il succo di un limone
- Olio extr. d'oliva q.b.

Lavare tutte le verdure, ridurre a tocchetti i pomodori, a rondelle sottili le zucchine, tagliare i peperoni a pezzetti dopo aver tolto i semi e i filamenti.

Lessare il riso in abbondante acqua salata, scolarlo e passarlo sotto l'acqua fredda, scolarlo di nuovo per bene. Mettere il riso in una ciotola, unire tutte le verdure, il prezzemolo tritato, l'olio, il succo di limone, sale e pepe. Amalgamare ben bene e tenere in frigo un'ora prima di servire.



## PILAF CON PESCATRICE UVETTA E PINOLI

Ingredienti per 4 persone:

- 300 gr.di riso Gange
- 300 gr.di filetto di pescatrice
- 25 gr. di pinoli
- 25 gr. di uvetta sultanina
- 4 cucchiaini di olio d'oliva
- 1 bicchiere di vino bianco
- ½ cipolla 40 gr. di burro
- ½ lt. di brodo di pesce
- Sale e pepe



In una casseruola da forno fare appassire la cipolla tritata con 20 gr. di burro, unire il riso e farlo tostare.

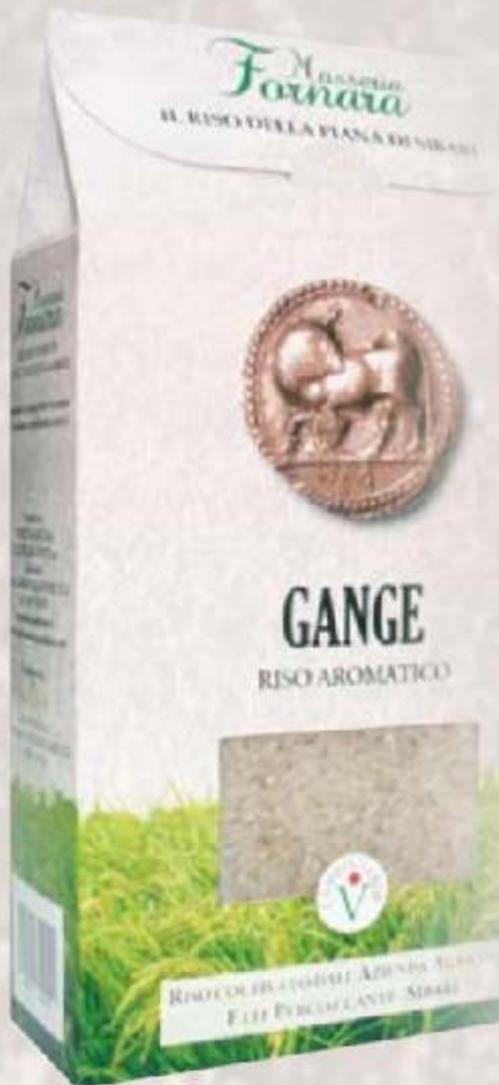
Aggiungere il brodo bollente, coprire e mettere in forno già caldo a 190° per 20 minuti, non si deve mescolare.

Mettere l'uvetta in una ciotolina e coprire con metà' vino bianco per ammorbidirla...

Tagliare a dadini il filetto e rosolarlo, salare e pepare, bagnare con il resto del vino bianco.

Tagliare il pomodoro a pezzetti e unire alla pescatrice, verso la fine della cottura unire anche i pinoli e l'uvetta ben scolata.

Togliere il riso dal forno e sgranarlo con l'aiuto di due forchette metterlo nel piatto di portata e versarvi sopra l'intingolo di pesce.



Masseria  
Fornara 

## ISALATA DI RISO CON ZUCCHINE E PEPERONI

Ingredienti per 4 persone:

- gr. 300 di riso Gange
- 2 pomodori
- 8 zucchine novelle
- 1/2 perone rosso
- 1/2 peperone giallo
- 1/2 peperone verde
- 1 mazzetto di prezzemolo tritato
- Il succo di un limone
- Olio extr. d'oliva q.b.
- Sale e pepe

Lavare tutte le verdure, ridurre a tocchetti i pomodori, a rondelle sottili le zucchine, tagliare i peperoni a pezzetti dopo aver tolto i semi e i filamenti.

Lessare il riso in abbondante acqua salata, scolarlo e passarlo sotto l'acqua fredda, scolarlo di nuovo per bene. Mettere il riso in una ciotola, unire tutte le verdure, il prezzemolo tritato, l'olio, il succo di limone, sale e pepe. Amalgamare ben bene e tenere in frigo un'ora prima di servire.