

## Insalata di riso, ceci e tonno

### Ingredienti per 4 persone

240 g di riso  
200 g di ceci secchi  
160 g di tonno sott'olio sgocciolato  
4 cucchiaini di olio extra vergine

Condire con:

2 cucchiaini di erba cipollina  
2 cucchiaini di prezzemolo tritato  
2 foglie di alloro  
Sale q.b.

**Esempio di preparazione:** Tenere in ammollo i ceci per almeno 24 ore in acqua tiepida. Cuocerli, quindi, in pentola a pressione. Aggiungere all'acqua di cottura l'alloro. Quando sono teneri, scolarli molto bene. Nel frattempo cuocere il riso al dente in acqua salata, scolarlo e raffreddarlo per iniettare la cottura. Versarlo in una capace zuppiera, aggiungere i ceci, le erbe aromatiche, il tonno sbriciolato e condire con olio e sale.

Il piatto può essere preparato in anticipo, ma va conservato in frigorifero fino ad almeno mezz'ora prima di servirlo.

È un ottimo piatto unico, completo e fresco, ideale per l'estate!

### Valori nutrizionali\* per porzione al 100% (quantità netta)

<b>Energia: 284 Kcal (1189 Kj)</b>	
25 g di PROTEINE di cui animali 10 g vegetali 15 g	132 mg di Sodio (escluso sale aggiunto)
12 g di GRASSI di cui saturi 1 g monoinsaturi 4 g polinsaturi 1 g	616 mg di Potassio
72 g di CARBOIDRATI di cui semplici 2 g	4 mg di Ferro
7 g di FIBRA	346 mg di Calcio
	580 mg di Fosforo
	0,23 mg di Tiamina (vit. B1)
	0,11 mg di Riboflavina (vit. B2)
	6,19 mg di Niacina (vit. PP)
	12,4 µg di Vit. A (RE: Retinolo equivalenti)
	n.d. Vit. C
	1,12 mg di Vit. E

\* di alcuni alimenti non sono disponibili tutti i valori.