



## Insalata di riso yin e yang

Ricetta di Cucina 16 - Torino

### Ingredienti 4/6 porzioni

100 g di riso nero integrale  
100 g di riso carnaroli (con lavorazione di secondo grado)  
500 g di seppie  
200 g di fagioli nero o bianchi già lessati  
1 limone (succo e scorza)  
1 falda di peperone giallo  
Sale e pepe  
Olio extra vergine di oliva

### Per il court buillon

1 limone  
foglie di salvia e alloro  
grani di pepe  
erba cipollina  
qualche foglia di prezzemolo  
Erba cipollina  
Aglione fresco



### Preparazione

Pulire le seppie o i calamari, staccare o i tentacoli e lasciarli interi aperti per il lungo. Preparare il court buillon con gli aromi, farlo bollire per 10 minuti, unire i tentacoli delle seppie e far cuocere per circa 10 minuti, unire i corpi e far cuocere solo qualche minuto o fino a quando risultano morbidi. Scolarli e farli raffreddare.

Lessare in acqua leggermente salata i due risi separatamente. Per il nero integrale ci vorranno 40 minuti circa, per il Carnaroli circa 20.

Scolare i risi e allargarli su dei vassoi, profumarli con il succo di mezzo limone. Far raffreddare.

Tagliare i pesci a pezzetti, condirli con sale, olio, pepe, e le erbe aromatiche tritate. Unire i fagioli. Tagliare il peperone in millepunti e unirlo ai pesci.

Riunire i due risi, unire il pesce condito e aggiustare di pepe e olio. Conservare in frigo.