

# Insalata di riso basmati con gamberi, mandorle e cumino

Rieccoci qua...in un battibaleno siamo già a venerdì!

Che settimana strana...sotto tanti aspetti.

Anche dal punto di vista metereologico...un giorno sembra primavera...e un altro siamo ripiombati in pieno inverno...mah!

Volevo ringraziare tutte le persone che hanno mandato un pensiero per Lucia...vi aggiorno dicendovi che è ancora in terapia intensiva...ma l'intervento è andato molto bene, e adesso aspettiamo il procedere degli eventi...ci vorrà un pò di tempo e pazienza ma si rimetterà.

Grazie anche a tutte le amiche che hanno iniziato a lasciarmi qualche ricettina per il contest ["Portami con te..."](#)

..mi raccomando ne aspetto tante altre...!!

Grazie di cuore!



L'**insalata di riso basmati** che oggi vi propongo è stata una piacevole scoperta...

...beh, ancora non è il momento delle insalate fredde, ma a me piace variare a pranzo, e, visto che come vi dicevo nel [precedente post](#), la pargola quando torna per pranzo spesso è affamata come un lupo, ho voluto farle trovare un piatto leggero e ricco al contempo, aggiungiamoci pure colorato e allegro, che di certo non guasta!

La giornata in cui l'ho servito era una di quelle splendide di sole...quindi perchè non osare?!



La ricetta arriva dritta dritta da uno dei miei libri preferiti: [In the mood for food ...oggi ho voglia di...](#) di Jo Pratt edito da [Luxury Books](#).

Questo libro, di cui già vi ho parlato, mi piace molto perchè raccoglie le ricette dell'autrice in base alle sue voglie e ai suoi stati d'animo. Già la copertina è un inno alla gioia...i colori squillanti e allegri, il sorriso dell'autrice...mettono già di buonumore!





Questa insalata molto particolare l'ho trovata nel capitolo voglia di mangiare sano: è vero, in primavera si ha voglia di leggerezza, di cibi sani, genuini ed equilibrati, che ci fanno sentire piene di energia senza appesantirci.

Il riso basmati ha un indice glicemico inferiore rispetto a quello comune...dovrebbe perciò saziare più a lungo.

Quindi per iniziare un pomeriggio di compiti o di faccende varie...direi che è proprio il piatto che ci vuole!

Viste poi le giornate da lupi che sono arrivate quaggiù...un pò

di colore e allegria a tavola non guastano di certo...  
Inoltre, anche il cumino mi ha stupito...solitamente lo utilizzo  
in polvere nelle carni o negli umidi, così tostato e in semi  
ha dato al piatto quel tocco davvero particolare ed aromatico  
che ha fatto la differenza

Colgo anche l'occasione per partecipare al contest della [Ely](#)  
in collaborazione con [Fissler](#)  
[Chi non risotta in compagnia...](#)

nella categoria piatti unici-primi piatti-insalate di riso



Ed anche al contest [Insalatando](#) di Photo and Food



Ricetta un pochino modificata dall'originale

Ingredienti per due porzioni abbondanti:

150 gr riso basmati

50 gr uva sultanina

un pizzico di sale

50 gr circa di mandorle a lamelle

mezzo cucchiaino di semi di cumino  
150-200 gr di gamberi imperiali cotti  
2 piccole carote pelate, affettate finemente (potete anche grattugiarle grossolanamente se vi va)  
una decina di piccoli pomodori datterini (la ricetta originale prevedeva della cipolla rossa cruda tagliata a fettine sottili, ma noi non la digeriamo...)

Per il condimento:

sale e pepe nero (per me pochissimo!) macinato al momento  
il succo di mezzo limone  
2 cucchiaini di olio Isio 4 con extravergine d'oliva

Preparazione:

Mettere il riso in uno scolapasta e sciacquarlo con cura sotto l'acqua fredda per un paio di minuti; versarlo in una casseruola e coprirlo con 200 ml d'acqua.

Unire l'uvetta sultanina ed un pizzico di sale e portare ad ebollizione; appena inizia a bollire, abbassare il fuoco, coprire la pentola con un coperchio ermetico e cuocere per 10 minuti.

Passati i 10 minuti, togliere la casseruola dal fuoco, e lasciar riposare per altri 5 minuti senza levare il coperchio. Nel frattempo scaldare un padellino antiaderente e tostare sul fuoco le mandorle a scaglie con i semi di cumino, finchè diventeranno belle dorate e croccanti.

Con l'aiuto di una forchetta, sgranare il riso cotto e versarlo in una ciotola o in un'insalatiera capiente per farlo raffreddare. Una volta raggiunta la temperatura ambiente, unire i gamberi, le carote, i pomodorini tagliati a metà e privati dei semini, il cumino e le mandorle.

Emulsionare in una ciotolina l'olio, il sale e il pepe e il succo del limone, versare il tutto sopra l'insalata e mescolare delicatamente il tutto.

Riempire due ciotole individuali e portare in tavola...eccovi serviti profumo, sapore, colore e leggerezza, tutto in un sol piatto!

Jo Pratt consiglia di spolverizzare a piacere con del coriandolo fresco tritato o del prezzemolo...noi l'abbiamo preferito così...anche se effettivamente un tocco di verde non ci sarebbe stato niente male.

E così come dicevo all'inizio siamo già arrivati a fine settimana!

La mini-vacanza mi ha regalato una sferzata di energia e di buonumore, nonostante sia super intasata dal forte raffreddore che mi ha colpita al rientro (ho trovato un freddo pauroso qua a Milano!)...quindi ho voglia di uscire e di fare un pò di acquisti...è ora di pensare alle erbe fresche da piantare sul balcone, di acquistare qualcosa di carino in vista delle prossime giornate di sole, magari anche di fare un salto in libreria...;)

Venite con me?!

Speriamo nel tempo.....

Alla prossima, vi aspetto!

*Simona*