

Mexican Wild Rice Salad (Insalata di Riso Selvatico alla Messicana)

From: The Clean Gourmet

<http://thecleangourmet.com/2014/02/02/mexican-wild-rice-salad-insalata-di-riso-selvatico-alla-messicana/>

Serves 4-6

Ingredients:

1 cup wild rice, soaked for 2-6 hours and rinsed

3 cups light vegetable broth or well salted water

2 tsp extra virgin olive oil

2 heads Belgian endive (red or white), cut into 1/2" slices

1 cup corn (frozen or fresh)

1 jalapeño, seeded and minced (optional)

1 cup cilantro, minced

1 tsp ground cumin

2 tsp fresh thyme leaves, minced

1 golden beet, peeled and chopped into small chunks

1 bunch fresh asparagus, stems snapped off and the rest cut into 1" pieces

juice of 1 large (or 1 1/2 small) lemons

salt and black pepper, to taste

avocado, to serve

What to do:

Begin to cook soaked wild rice in the broth or water, covered, in a medium pot.

In the meantime, place olive oil, endive, corn (if using frozen), jalapeño (if using), cilantro, cumin and thyme in a medium bowl and toss together.

After the rice has cooked for 15 minutes, add the beet chunks (and corn if using fresh). After 10 more minutes, begin to test the rice for doneness. Once the rice is just a few minutes from doneness, add the asparagus chunks and let steam with the rice.

Test the rice, asparagus and beet chunks for doneness. Once tender, pour into a strainer to allow everything to cool and to let any excess water drain off (about 10 minutes).

Add cooled rice, lemon juice, salt and pepper to bowl with vegetables. Toss gently and serve with sliced avocado.

4-6 porzioni

Ingredienti:

200 gr di riso selvatico, impregnato per 2-6 ore e sciacquato

700 ml di brodo leggero oppure d'acqua salata

2 cucchiaini di olio d'oliva extra vergine

2 indivie, tagliate in pezzi a 1 cm

175 gr di mais (surgelato o fresco)

1 peperoncino fresco, tritato coi semi tolti (facoltativo)

1 manciata di coriandolo fresco, tritato

1 cucchiaino di cumino in polvere

2 cucchiaini di timo fresco, tritato

1 barbabietola gialla, pelata e tagliata in cubetti

1 mazzo d'asparagi, tagliati in pezzi da 2 cm coi gambi rimossi

succo di un limone grande

sale e pepe, a piacere

avocado, per servire

Cosa fare:

Fate cuocere il riso selvatico nel brodo o nell'acqua, coperto, in una pentola media.

Intanto, metteteci l'olio, l'indivia, il mais (se congelato), il peperone piccante, il coriandolo, il cumino ed il timo in una scodella media e mescolate.

Dopo 15 minuti di cottura, aggiungete i pezzi di barbabietola (ed il mais se fresco) al riso. Dopo altri 10 minuti, cominciate a controllare il riso per la cottura. Poco prima che sia pronto il riso, aggiungete i pezzi d'asparagi e fateli ammorbidire col riso.

Controllate il riso e l'altra verdura per la cottura. Appena tutto sia tenero, scolate e lasciate raffreddare un pò per una decina di minuti nel colino.

Unite il cotto al crudo ed aggiungete il succo di limone, sale e pepe. Agitate e servite con delle fette d'avocado.