Insalata di riso con asparagi, piselli e uova

Picnic di primavera? Prova questa insalata di riso fresca e saporita con asparagi, uova e piselli!

Una **ricetta semplice e di stagione**. Un piatto che si assembla facilmente ma che allo stesso tempo è completo, perfetto anche **come insalata di riso fredda** da portare nel cesto del **picninc**!

Difficoltà: facile
Costo: basso
Tempo di preparazione: 10 min. + 40 min. di cottura

Ingredienti
(per 4 persone)

400 g di riso integrale Despar Vital
1 mazzo di asparagi verdi
600 g di piselli freschi
4 uova Bio,Logico Despar
Olio extra vergine di oliva Bio,Logico Despar q.b.
Sale marino integrale q.b.

Procedimento:
1. Sbuccia i piselli e successivamente cuocili a vapore.
2. Pulisci gli asparagi rimuovendo la parte di gambo che risulta essere troppo dura, cuocili a vapore e infine tagliali a pezzettini. Non buttare i gambi degli asparagi ma cuocili e usali frullati e poi passati al colino per eliminare la fibra, da aggiungere a una vellutata o a un risotto.
3. Dopo aver sciacquato bene sotto l'acqua corrente il riso, fallo bollire in una pentola con poco sale per il tempo indicato sulla confezione.
4. Cuoci le uova sode: in un pentolino metti le uova e coprile con acqua fredda. Da bollore cuoci ancora per 8-9 minuti. Al termine toglile dal fornello e mettile sotto l'acqua fredda.
5. Unisci in una ciotola tutti gli ingredienti, condisci con olio a crudo.