



Insalata di riso nero integrale e moscardini

Fresca e saporitissima, questa insalata si può preparare il giorno prima. È ideale nella stagione estiva ma ci può accompagnare anche nei mesi successivi lasciando il riso tiepido.



Insalata di riso nero integrale e moscardini (Foto Francesca Vassallo).

Il **riso nero integrale** ebbe origine in Cina dove, per la sua difficoltà di coltivazione che lo rendeva un privilegio dell'imperatore e della sua corte, veniva anche definito "**riso proibito**".

Particolarmente indicato in abbinamento con i pesci, ha il chicco più stretto e allungato con un buon profumo di pane appena sfornato.

Nel 1997 a Vercelli, incrociando il riso nero asiatico con una varietà locale si è ottenuto il [riso Venere](#), attualmente coltivato nelle province di Vercelli e Novara in Piemonte e nella provincia di Oristano, in Sardegna.

I **moscardini**, detti anche polpi di sabbia, sono molluschi simili ai polpi ma più piccoli e con una sola fila di ventose sui tentacoli. Sono caratterizzati da un profumo di muschio che dà loro il nome. Occorre controllare la cottura perché, se troppo lunga, tendono a indurirsi.

Ricetta dell'insalata di riso nero integrale e moscardini



Insalata di riso nero integrale e moscardini (Foto di Francesca Vassallo).

Ingredienti

- Riso nero integrale, 200 grammi
- Moscardini puliti di uguali dimensioni, 500 grammi
- Pomodori maturi, 300 grammi
- Capperi sotto aceto, nr 25
- Olive taggiasche, nr 20
- Aglio, 3 spicchi
- Aceto, una spruzzata
- Peperoncino, una punta
- Sale
- Olio evo
- Prezzemolo tritato, a piacere.

Preparazione

Risciacquare molto bene i moscardini per eliminare eventuali tracce di sabbia; togliere gli occhi, con l'ausilio delle forbici.

In una pentola, far bollire l'acqua. Tenendo i moscardini per la sacca, tuffarli tre volte per far arricciare i tentacoli. Cuocerli per circa trenta minuti, controllando la cottura che, se prolungata, li

renderebbe duri. Salare e spegnere. Far riposare per quindici minuti.

Tolti i molluschi, portare nuovamente a bollire l'acqua e cuocere il riso per quaranta minuti o il tempo indicato sulla confezione. Far raffreddare e conservare in frigo.



Insalata di riso nero integrale e moscardini (Foto Francesca Vassallo).

Tagliare i moscardini, lasciando i tentacoli interi o a pezzi grossi e la sacca a striscioline. Nel frattempo spellare i pomodori e togliere i semi. Tritarli grossolanamente. In un tegame versare l'olio evo, i pomodori, le olive e i capperi, i tre spicchi di aglio interi e il peperoncino. Salare e cuocere per circa quindici, venti minuti. Far raffreddare e spruzzare con l'aceto e mescolare.

Trasferire il sugo in un contenitore di vetro o di ceramica e aggiungere i molluschi tagliati. Condire bene, coprire con la pellicola alimentare e far riposare in frigo per dodici ore circa. Trascorso il periodo indicato, condire insieme [riso nero](#) e sugo o servire separatamente, come nella foto. Volendo guarnire con poco prezzemolo tritato.

Data di creazione

30/08/2017

Autore

francesca-vassallo