



I Cuochi Contadini rappresentano il legame tra la terra e la tavola, tra la passione e il lavoro nei campi che prende forma poi in cucina. Sono l'espressione del made in Italy, custodi preziosi della biodiversità, della stagionalità e delle più antiche tradizioni.

Si impegnano per la tutela della sostenibilità ambientale e propongono un modello unico di agricoltura familiare. Con loro potrai provare le ricette contadine nate dalla terra e ritrovate in tutti gli Agriturismi di Campagna Amica.

# Insalata di riso al pesto e ceci

## Dalla Toscana

🕒 90 minuti    👤 4 persone

### Ingredienti e dosi

300 gr riso	Sale q.b.
60 gr basilico in foglie	6-7 pomodorini
1 spicchio di aglio	200 gr di ceci piccoli
30 gr pecorino da grattugiare	Ruola q.b. per decorazione
Olio EVO q.b.	

Per prima cosa scolare i ceci messi in ammollo con acqua per almeno 12 ore, poi cuocere i ceci con abbondante acqua, uno spicchio di aglio e rosmarino fino ad ottenere una consistenza non troppo morbida e farli raffreddare.

Cuocere il riso per circa 15 minuti in acqua salata e poi scolarlo e farlo raffreddare. Nel frattempo preparare il pesto con il basilico, olio EVO, pecorino grattugiato, aglio e sale. Fare i pomodorini a pezzetti piccoli. Condire il riso freddo con il pesto, poi unire gli altri ingredienti e impiattare, guarnendo con foglie di ruola.

*Cuoco contadino*  
*Fabrizio Rappuoli*



...la forza amica del Paese



@campagnamica



fondazionecampagnamica

www.campagnamica.it



Volontari nel mondo.



abbiamorisoxunacosaseria



#risoxunacosaseria

www.abbiamorisoperunacosaseria.it