**Ingredienti per 4 persone**
100 g di riso venere (riso nero)
100 g di riso per insalate
100 g di farro perlato (Link prometeo Urbino)
Acqua
Sale
2 carote pelate e tagliate a dadini di 3-5 mm per lato
2 peperoncini rossi dolci lavati e tagliati a striscioline di 3 mm e della lunghezza di circa 3 cm
200 g di piselli cotti al vapore
100 g di mais cotto al vapore
alcune olive bianche snocciolate
qualche foglia di basilico fresco lavato
100 g di cipolline borretane cotte al vapore

**Preparazione**
Facilissimo: cuociamo i 2 tipi di riso e il farro in 3 pentolini diversi (ognuno ha tempi e modalità di cottura diversi!). Una volta cotti lasciamoli intiepidire, poi mischiamoli in una grossa ciotola di vetro con un filo d'olio e mescoliamo. Aggiungiamo gli altri ingredienti, a crudo e mescoliamo allegramente (e saliamo se serve).
Serviamo fredda o a temperatura ambiente.

Avremo così un pasto ricco, fresco, colorato e leggero ma allo stesso tempo nutriente.

Si conserva in frigo.