

Voglia di insalata? 3 ricette per delle insalate sfiziose e ultra light. perfette per l'Estate

scritto da fmadmin | Giugno 27, 2017



Estate, temperature più alte chiamano cibi leggeri! Abbiamo messo al bando i condimenti troppo pesanti, lasciamo in frigo i cibi complicati e le ricette complesse e diamo il via libera a ricette fredde e leggere!

Vuoi qualche idea in più per delle insalate sfiziose e originali per variare il più possibile la tua dieta estiva? Ecco qui 3 ricette appetitose e perfette come piatto unico:

1. SPINACINI con crostini e mela

Ingredienti

- 2 mela
- 0.5 pane integrale o di segale
- 120 gr spinaci novelli
- q.b. succo di limone
- q.b. olio di oliva extravergine
- q.b. sale
- q.b. pepe

1) Emulsionate 2 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva con un di succo di limone, un pizzico di sale e un pizzico di pepe. Pulite e lavate gli spinacini. Tagliate il pane a crostini abbastanza sottili. Lavate le mele e tagliatele a tocchetti non troppo grandi.

2) In una padella con il fondo antiadarente, scaldate un cucchiaio d'olio e fatevi rosolare la dadolata di mele pochi istanti a fuoco vivace. Scolate i tocchetti di mela su carta assorbente da cucina e, nella stessa padella, rosolate i crostini di pane fino a quando diventano dorati.

3) Trasferite gli spinacini in una ciotola e conditeli con la vinaigrette preparata; aggiungete le mele, i crostini, mescolate delicatamente e servite l'insalata di spinacini con crostini e mela.

2. INSALATA CON FRUTTA FRESCA, NOCI E PECORINO

Ingredienti

- 1 mela
- 1 pera
- 1 pezzo insalata riccia
- 1 pezzo uva
- 60 grammi pecorino fresco
- 40 grammi noce gherigli
- b. vino rosso
- b. olio di oliva extravergine
- b. sale
- b. pepe in grani

Procedimento

- 1) Pulisci l'insalata, sfogliala, lavala e spezzetta grossolanamente le foglie. Lava la mela e la pera, elimina il torsolo e taglia la polpa a spicchi non troppo grandi senza eliminare la buccia. Sgrana l'uva, lava accuratamente gli acini e taglia a metà quelli più grossi.
- 2) In un barattolo con il coperchio emulsiona 3 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva con 1 cucchiaino di aceto, 1 pizzico di sale e 1 macinata di pepe. In una ciotola mescola l'insalata alla frutta e condiscile con la vinaigrette appena preparata.
- 3) Trita grossolanamente i gherigli di noce, taglia a cubetti il formaggio, distribuiscili sull'insalata e servi.

3. INSALATA CON AVOCADO E LAMPONI

Ingredienti

- 200 gr insalata iceberg
- 150 gr lampone
- 50 gr rucola
- 0.5 avocado
- 6 cucchiaini olio extravergine d'oliva
- 1 cucchiaino succo di limone
- q.b. sale
- q.b. pepe

Procedimento

- 1) Tagliate 200 g di insalata Iceberg a striscioline, lavatela e asciugatela. Mescolatela con 50 g di rucola, la polpa di mezzo avocado a dadini e 75 g di lamponi, puliti.
- 2) Passate 80 g di lamponi al setaccio, raccoglieteli in una ciotola, unite 1 cucchiaino di succo di limone, sale e pepe e 6 cucchiaini di olio e versate la salsina sull'insalata.