

ANTIPASTI E SNACK

Insalata alla griglia

LUOGO: *Africa / Tunisia*

DOSI PER: *4 persone* DIFFICOLTÀ: *bassa* PREPARAZIONE: *30 min* COTTURA: *15 min* COSTO: *basso*

REPERIBILITÀ ALIMENTI: *media*



Se avete voglia di un contorno leggero e gustoso, provate la ricetta dell'**insalata alla griglia**. Facile e veloce è il piatto perfetto per accompagnare secondi di carne o pesce, ma è strepitosa anche se salmata con crostini di pane. Fatene in abbondanza perché andrà letteralmente a ruba sparendo cucchiata dopo cucchiata. La sua realizzazione è estremamente elementare e vedrete che otterrete un grande risultato in pochissimo tempo. È una ricetta anche molto furba perché potrete prepararla in anticipo per dedicarvi poi ad altro! Se cercate ancora altre idee sfiziose per un contorno simpatico, vi proponiamo la ricetta delle [verdure miste al forno](#) : buonissime!

Provate anche l'[insalata di patate con pesto di rucola](#), fresca e gustosa!

INGREDIENTI

PEPERONCINO VERDE (4 dolci e 4 piccanti) - 8
POMODORINI 5
SPICCHIO DI AGLIO 3
CIPOLLE ¼
TEBEL (mix di coriandolo, cumino, peperoncino, aglio,) - ½ cucchiata
OLIVE NERE o verdi -
UOVA SODE
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

PREPARAZIONE

- 1 Quando volete fare l'insalata alla griglia, mettete tutte le verdure su di una griglia rovente, quindi rimuovere la buccia ai peperoncini, ai pomodori e all'aglio.



- 2 Tritate grossolanamente il tutto, condite con l'olio, aromatizzate con 1/2 cucchiaino di tebel e aggiustare di sale.



- 3 Trasferite il composto nella ciotola di servizio e decorate con olive nere o verdi e spicchi di uova sode.

NOTE

Cos'è il tebel?

Il tebel è un mix di spezie solitamente è composto da 50 % di semi di coriandolo, 25 % di semi di cumino, 10 % di peperoncino in polvere e 15% di aglio sbucciato ed essiccato.

Che tipologia è il vostro?

Il tebel che abbiamo utilizzato per questa ricetta è composto solamente da semi di coriandolo e

di cumino.