

CONTORNI E ACCOMPAGNAMENTI

## Insalata di stagione nei cestini croccanti

LUOGO: Europa / Italia

DOSI PER: 4 persone    DIFFICOLTÀ: molto bassa    REPERIBILITÀ ALIMENTI: molto facile



### INGREDIENTI

200 g insalatina mista  
200 g fagiolini lessi  
1 finocchio  
1 cetriolo  
1 pagnotta di altamura  
20 g aceto di vino  
80 g salsa di soia  
80 g olio d'oliva extra-vergine  
sale  
pepe.

### PREPARAZIONE

- 1 Pelate il cetriolo, svuotatelo dei semi e riducetelo a dadini che raccoglierete nel colapasta; salateli leggermente e lasciateli spurgare.

Nel frattempo tagliate dalla pagnotta una dozzina di fettine sottilissime con le quali rivestirete alcuni stampini a cupoletta; ungetele d'olio e passatele nel forno caldo: tostandosi, il pane prenderà la forma degli stampini (cestini croccanti); preparatene almeno sei.

Sminuzzate l'insalatina e raccoglietela in una ciotola insieme con i fagiolini spezzettati, il finocchio mondato, ridotto a dadini e il cetriolo strizzato dall'acqua di vegetazione. Preparate un'emulsione di salsa di soia (80 g), olio extra-vergine (80 g), aceto (20 g) e condite l'insalata; mescolatela poi distribuitela nei piatti mettendone una parte anche nei cestini croccanti. Completate con una macinata di pepe fresco e servite immediatamente.

**2** Presentare questa semplice insalata parzialmente raccolta nei cestini di pane croccante è un'idea vincente; il condimento a base di salsa di soia (piuttosto saporito) può essere sostituito con una citronnette al basilico, oppure con una vinaigrette all'aceto balsamico.