

ANTIPASTI E SNACK

Insalata esotica

LUOGO: Europa / Italia

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



Davvero facile e comoda questa insalata, ma perché abbia un suo senso preciso occorre che gli ingredienti siano come si deve. Niente ananas in scatola, niente maionese in barattolo, niente grossi gambi di sedano. La si può preparare anche con un paio d'ore d'anticipo e lasciarla in frigorifero, coperta con pellicola di plastica (che non la tocchi). Consigliabile anche suddividerla in coppette individuali.

INGREDIENTI

- 4-5 fette
alte 1 e 1/2 cm
di ananas fresco
- 1 cuoricino di sedano
- 1 grosso avocado a giusta maturazione
- 1 cucchiaio abbondante di succo di limone
- 3 cucchiariate colme di maionese appena
fatta - ben soda
- 2 cucchiari di panna liquida
- 2 cucchiari di pistacchi.

PREPARAZIONE

1 Immergete per un minuto i pistacchi in due dia di acqua bollente, sgocciolateli, posateli su un telo e con questo strofinateli. Adesso sarà facile privarli della pellicina rossa che li riveste. Lasciateli da parte.

Dividete a pezzetti le fette di ananas eliminando la parte centrale. Poneteli in una terrina. Sciacquate i gambi del cuoricino di sedano - ve ne occorreranno 4 o 5 - asciugateli e tagliateli a fettine di 3-4 mm. Aggiungeteli all'ananas.

Dividete a metà l'avocado, togliete il nocciolo, sbucciate la polpa (basta sollevare un lembo di buccia con la punta del coltello e tirare delicatamente), dividetela in quattro spicchi e tagliate questi a tocchetti più o meno delle dimensioni di quelli di ananas. Spruzzateli subito con il succo di limone perché non si scuriscano. Mettete anche loro nella terrina.

Mescolate maionese e panna, versate metà di questa salsa nella terrina e mescolate con cura.

Suddividete l'insalata in coppette individuali oppure passatela in un'insalatiera. Velatene la superficie con la maionese/panna rimaste e cospargete con i pistacchi grossolanamente sbriciolati (con un paio di colpetti di batticarne).