

CONTORNI E ACCOMPAGNAMENTI

Insalata in agrodolce

LUOGO: [Europa](#) / [Italia](#)

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [bassa](#) PREPARAZIONE: [15 min](#) COSTO: [basso](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [facile](#)



Insalata in agrodolce: fresca e croccante, è perfetta per le temperature estive...La salsina agrodolce, che unisce miele ed aceto, la rende particolare e molto aromatica. Stare leggeri non vuol certo dire mangiare cibi con poco sapore! Perfetta per una cena durante un giorno in cui fa molto caldo ma è l'ideale, se messa in piccoli bicchierini anche come finger food ad un buffet o per un aperitivo stuzzicante. Provate questa ricetta e se amate questo genere di piatti vi proponiamo anche quella di [pollo](#) e di [zucchine](#)!

INGREDIENTI

INDIVIA RICCIA 1
ZUCCHINE 1
OLIVE NERE 100 gr
PISELLI lessati - 150 gr
CHICCHI DI MAIS GIALLO IN SCATOLA
50 gr
RAVANELLI 4
PEPERONI SOTT'ACETO 50 gr
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 4
cucchiari da tavola
ACETO BALSAMICO 1 cucchiaino da tavola
MIELE 1 cucchiaino da tè
SALE
PEPE NERO

PREPARAZIONE

- 1 Per fare l'insalata in agrodolce, mondate e lavate le verdure. Spezzettate l'indivia e mettetela in una ciotola; poi aggiungete le zucchine a listarelle sottili, le olive, i peperoni a dadini, il mais ben sgocciolato e i pisellini.





2 Completate l'insalata con i ravanelli a fettine.



3 Condite con una salsina ottenuta sbattendo con una forchetta l'olio, l'aceto, il miele, una presa di sale e un pizzico di pepe.



4 Mescolate con cura e servite.