

SECONDI PIATTI

Insalata mediterranea

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

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [bassa](#) PREPARAZIONE: [15 min](#) COTTURA: [10 min](#) COSTO: [basso](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [facile](#)



Insalata mediterranea: un'insalata ricca e colorata che fa quasi pasto, soprattutto se il caldo si fa sentire oppure se vi volete mantenere leggeri...

Provate anche la versione con aggiunta di [pesto di rucola](#), fresca e gustosa!

INGREDIENTI

LATTUGA 200 gr
OLIVE NERE 30 gr
POMODORI 2
PEPERONI 1
ZUCCHINE 2
BASILICO 1 ciuffo
UOVA 2
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 4
cucchiaini da tavola
ACETO DI VINO BIANCO 1 cucchiaino da
tavola
SALE

PREPARAZIONE

1 Fate rassodare le uova bollendole in acqua per circa 8 minuti, quindi fatele freddare,

sgusciatele e tagliatele in spicchi.



- 2 Lavate le zucchine e il peperone, tagliateli a fette e grigliateli sulla piastra rovente per qualche minuto, quindi tagliateli a striscioline.



- 3 Tagliate i pomodori a spicchi.

Trasferite l'insalata pulita in un'insalatiera, aggiungete tutti gli ingredienti e condite il tutto con olio, aceto e sale.

