

ANTIPASTI E SNACK

## Insalata sfiziosa

LUOGO: Europa / Italia

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

REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile



Fa caldo e non sapete proprio come soddisfare la fame e la sete? Oppure non sapete cosa preparare per aprire un pranzo all'aperto con gli amici? Perché non provare con una bella insalata fresca che soddisfa la fame, la sete e reintegra le vitamine ed i sali minerali di cui abbiamo particolare bisogno d'estate? Provate questa con verdure miste e arricchita da dal caprino, non ve ne pentirete.

### INGREDIENTI

INSALATA MISTA cesto - 1  
CETRIOLI 1  
MELE 1  
POMODORINI VERDI 4  
AVOCADO ½  
BASILICO 2 foglie  
CAPRINO 50 gr  
SENAPE 1 cucchiaino da tavola  
LIME succo - ½  
ZUCCHERO DI CANNA 2 cucchiaini da tè  
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 4  
cucchiaini da tavola  
SALE

# PREPARAZIONE

- 1 Prendete il cetriolo, rimuovete la buccia, tagliatelo in quarti così da poter rimuovere la parte centrale più ricca di semi, quindi tagliatelo a dadini; trasferitelo in una ciotola capiente.



- 2 Sbucciate e tagliate a dadini la mela e aggiungetela alla ciotola.



3 Lavate e tagliate a pezzetti i pomodori e aggiungeteli agli altri ingredienti nella ciotola.



4 Sbucciate e tagliate a dadini anche l'avocado e aggiungetelo agli altri ingredienti.



5 Spezzettate a mano qualche foglia di basilico ed aggiungete il caprino a pezzi.



6 Ora, dopo aver preparato tutti gli ingredienti per l'insalata, preparate la vinaigrette: versate l'olio extravergine d'oliva in una ciotola, unite un cucchiaino di senape, il succo di mezzo lime e due cucchiaini di zucchero di canna; sbattete con una forchetta gli

ingredienti per emulsionarli.



- 7 A questo punto aggiungete l'insalata mista agli altri ingredienti, salate e mescolate con le mani.



8 Aggiungete la vinaigrette all'insalata e mescolate.



9 Servite l'insalata sfiziosa come antipasto fresco.

