

ANTIPASTI E SNACK

Insalata turca

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

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [bassa](#) PREPARAZIONE: [20 min](#) COSTO: [basso](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [facile](#)

NOTE: + 30 DI AMMOLLO



Cosa c'è di meglio nei giorni in cui fa più caldo di un bel piatto freddo? Bene, se ne state cercando uno che sia perfetto in questa occasione vi proponiamo l'**insalata turca**. Un piatto unico molto fresco e colorato che ben si presta ad essere servito durante una cena con amici o perché no anche da portare in ufficio o a lavoro. Fare questa insalata è molto semplice, il cous cous si va a legare perfettamente con gli altri ingredienti e insieme danno vita a un mix molto gustoso. Provate questa ricetta e se amate questo tipo di piatti vi proponiamo anche il [cous cous](#) alle verdure, ottimo anch'esso!

Fare l'insalata turca è davvero semplice ma il suo risultato è spettacolare! Provate a farela seguendo la nostra ricetta e vedrete che bontà!

Se siete amanti di questo genere di proposte poi, ecco altre idee per fare delle ottime insalate veloci:

[insalata sfiziosa](#)

[insalata di pollo e gorgonzola](#)

INGREDIENTI

COUSCOUS 250 gr

BRODO VEGETALE 250 gr

CIPOLLOTTI 100 gr

UVETTA 60 gr

MENTA fresca - 8 foglie

CETRIOLO 220 gr

POMODORI maturi - 400 gr

PREZZEMOLO 1 ciuffo

SALE

PEPE NERO

SUCCO DI LIMONE (di 1 limone) -

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

PREPARAZIONE

1

Quando volete realizzare la ricetta dell'insalata turca per prima cosa dedicatevi alla preparazione del cous cous: unite circa un cucchiaio di olio e sgranate con le mani.

Unite il brodo caldo, coprite con la pellicola e lasciate riprendere per 5 minuti.





2 Mettere in ammollo l'uvetta 5 minuti.





3 Rimuovete la pellicola e sgranate con una forchetta.





4 Tagliate i cetrioli a cubetti ed il cipollotto.







5 Fate anche il pomodoro a cubetti.





6 A questo punto spremete il limone e mettetene da parte il succo.



7

Unite le verdure al cous cous e condite con prezzemolo e le foglie di menta, aggiungete sale, pepe e succo di limone.





Cook
around



Cook
around



Cook
around



Cook
around



