

SECONDI PIATTI

Insalata Nizzarda

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

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

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [molto facile](#)



Hai voglia di un piatto fresco, saporito e pronto in un attimo? Allora devi assolutamente provare questa ricetta dell'**insalata nizzarda**, un grande classico della cucina mediterranea che mette d'accordo tutti. Colorata, croccante, completa e perfetta anche da portare fuori casa, è l'ideale per i [pranzi](#) estivi o per una [cena leggera](#) ma soddisfacente. Prepararla è facilissimo, non serve accendere il fornello e puoi personalizzarla con gli ingredienti che preferisci.

Ti racconto come si fa e ti do qualche dritta per renderla ancora più buona e anti-spreco!

INGREDIENTI PER L'INSALATA NIZZARDA

VALERIANA 200 gr
COSTA DI SEDANO 1 costa
FINOCCHI 1
RAVANELLI 1
OLIVE NERE 50 gr
PEPERONE ROSSO 1
TONNO SOTT'OLIO 200 gr
ACETO DI VINO BIANCO 2 cucchiaini da
tavola
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)
SALE
PEPE

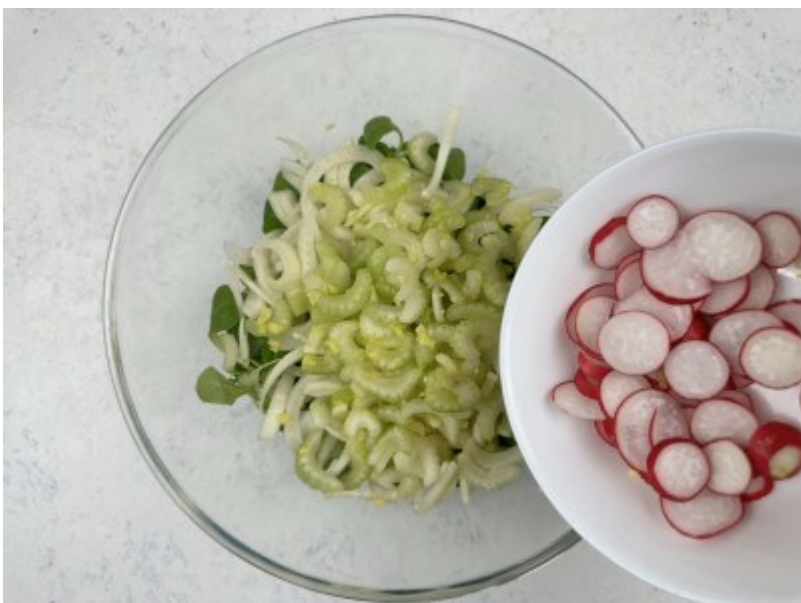
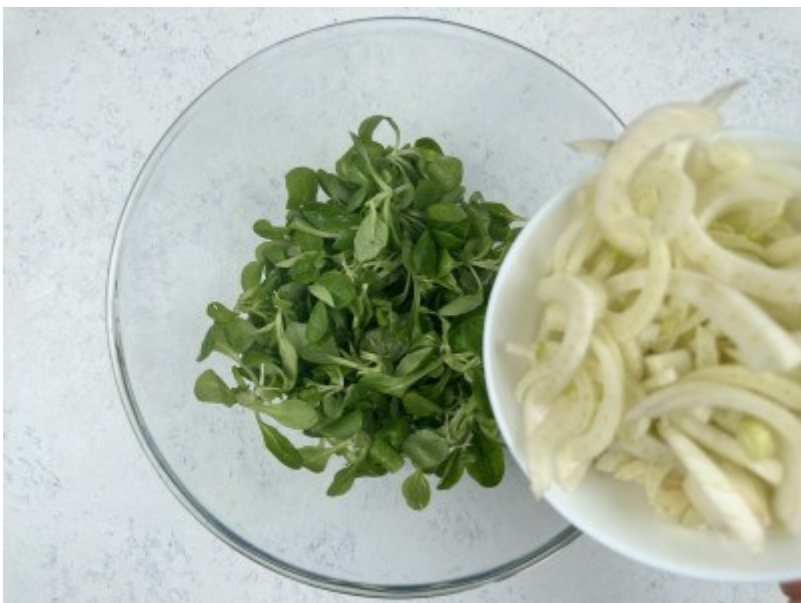
COME FARE L'INSALATA NIZZARDA

- 1 Lava tutta la verdura, poi elimina il picciolo, i semi e i filamenti interni del peperone, quindi taglialo a listarelle. Taglia a fettine il finocchio e i ravanelli.





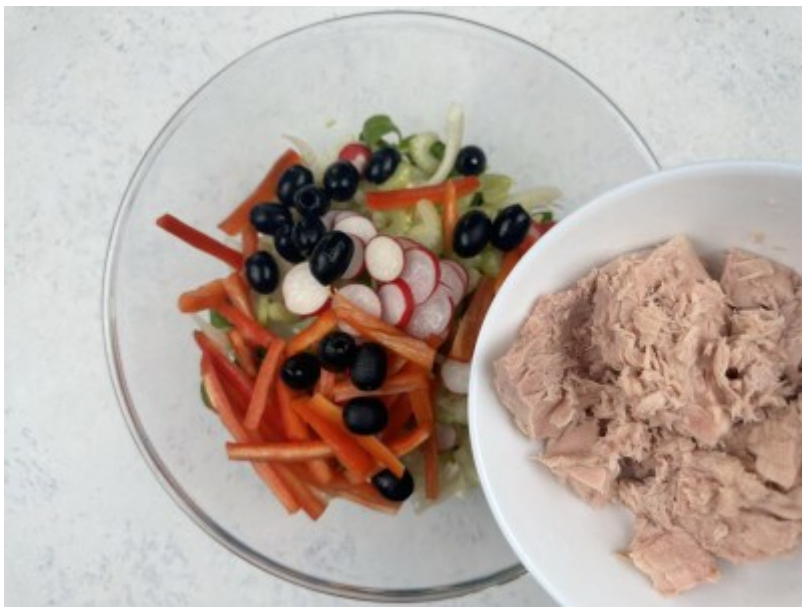
2 Taglia a pezzetti il sedano. In una ciotola capiente metti la valeriana e aggiungi tutte le verdure.



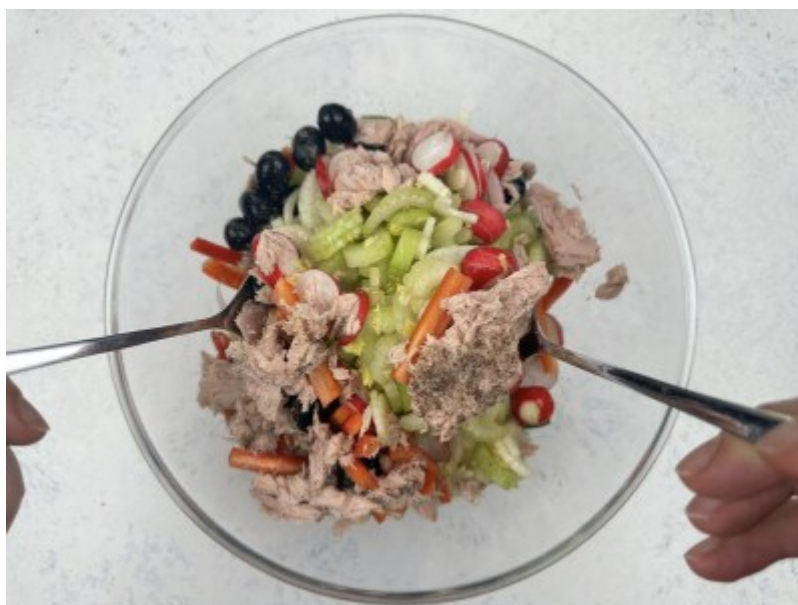
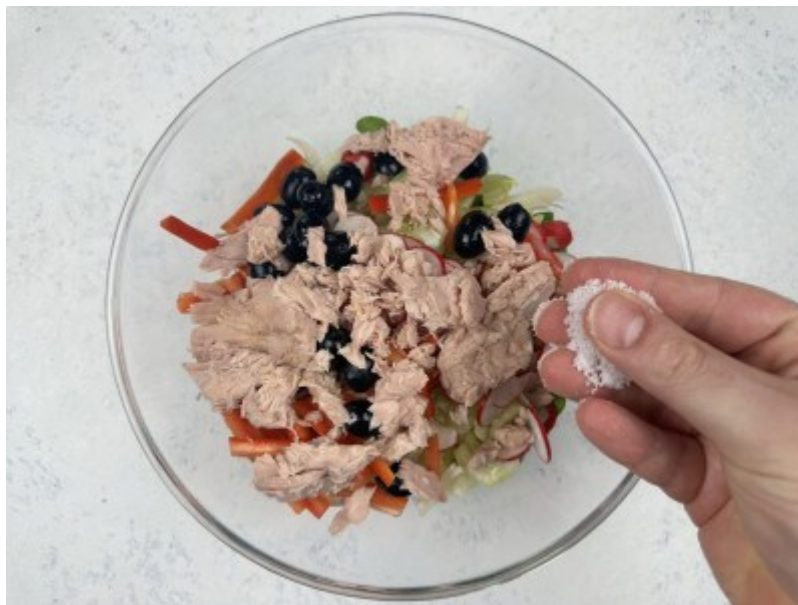


3 Unisci le olive e il tonno. Condisci con olio e aceto





4 Regola di sale e pepe e mescola



TRUCCHI, CONSIGLI E RIDUZIONE DELLO SPRECO ALIMENTARE

Per ottenere un'insalata nizzarda da leccarsi i baffi, ci sono piccoli accorgimenti che fanno la differenza. Ti lascio qui qualche trucchetto collaudato.

Taglio preciso delle verdure: per valorizzare ogni ingrediente, taglia i finocchi sottilissimi, a lamelle, così resteranno croccanti. I ravanelli a rondelle e i peperoni a listarelle fini per dare equilibrio a ogni forchettata.

Olio extravergine di qualità: non esagerare, ma scegli un olio buono: basta un filo per esaltare tutto il sapore della verdura e del tonno.

Aceto di vino bianco o limone?: se vuoi un gusto più delicato puoi sostituire l'aceto con succo di limone appena spremuto. Profumato e perfetto con il tonno.

Come ridurre lo spreco: se ti avanza un po' di finocchio, puoi affettarlo finemente e usarlo in un' [insalata con arance e olive](#). I ravanelli avanzati si conservano bene in acqua fredda e possono essere

aggiunti il giorno dopo a un'[insalata di patate](#). Il sedano invece è perfetto per fare un **soffritto** per **pasta o riso**.

Ingredienti alternativi: se hai dei legumi cotti (ceci, fagiolini o lenticchie), aggiungili per una versione più ricca. Anche l'aggiunta di formaggi freschi come la feta o la mozzarella a cubetti dà un tocco interessante.

Vuoi renderla ancora più saziante? Aggiungi delle patate bollite tagliate a cubetti o delle uova sode. Una variante ottima anche per chi ha bisogno di una carica in più durante la giornata.

CONSERVAZIONE

L'insalata nizzarda si conserva bene per circa 24 ore in frigorifero, meglio se chiusa in un contenitore ermetico.

Se sai già che non la consumerai subito, ti consiglio di lasciare il condimento a parte e aggiungerlo solo prima di mangiarla, per non compromettere la freschezza delle verdure.

Se la prepari per un picnic o un pranzo fuori casa, puoi già comporla in barattoli monoporzione: un'idea carina e pratica!

Attenzione però: una volta condita, il giorno dopo la valeriana può appassire. Se prevedi degli avanzi, valuta di usare una base più resistente come radicchio, spinacino o iceberg.

POTRESTI CUCINARE ANCHE...

[Panzanella toscana](#): una ricetta anti-spreco perfetta per usare il pane raffermo, con pomodori, cetrioli, cipolla rossa e tanto basilico.

[Insalata greca](#): feta, pomodori, cetrioli, olive nere e origano per un viaggio diretto in Grecia in ogni forchettata.

[Insalata di riso classica](#): personalizzabile, veloce e perfetta per i buffet estivi o i pranzi da portare al mare.

[Cous cous freddo con verdure](#): una base versatile che si presta a mille combinazioni, ideale per riciclare ciò che hai in frigo.

[Insalata di ceci allo yogurt](#): proteica, saziante e pronta in 5 minuti con una spruzzata di limone.

[Insalata di pollo](#): un'ottima idea per riciclare avanzi e ottenere un secondo piatto fresco e sfizioso.

[Caprese](#): la regina delle tavole estive!