

SECONDI PIATTI

Insalata di anguria

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

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

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [facile](#)



INGREDIENTI PER L'INSALATA DI ANGURIA

ANGURIA tipo baby - 800 gr

FETA 200 gr

FOGLIE DI MENTA 12

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 25
gr

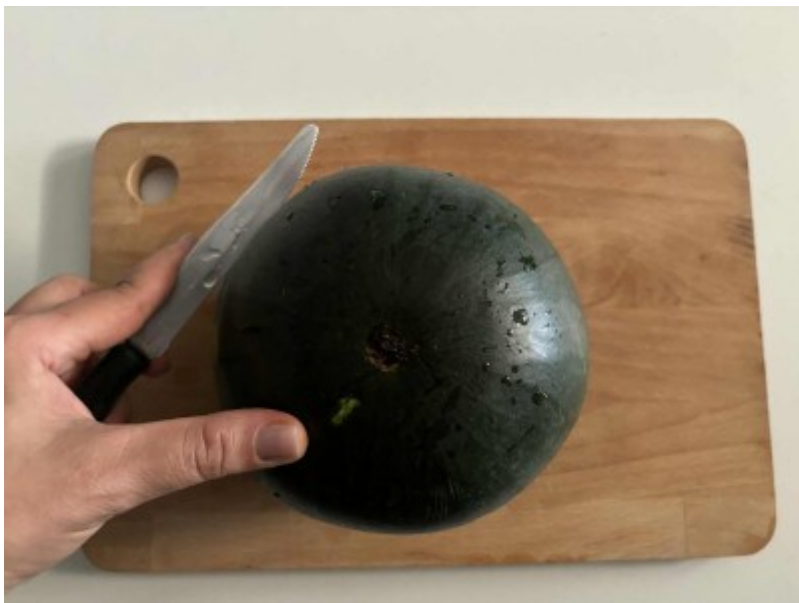
SALE

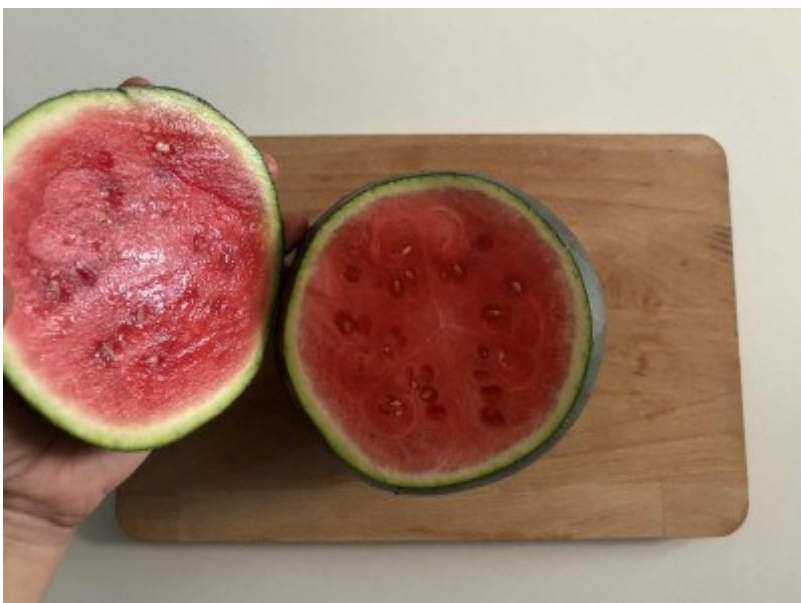
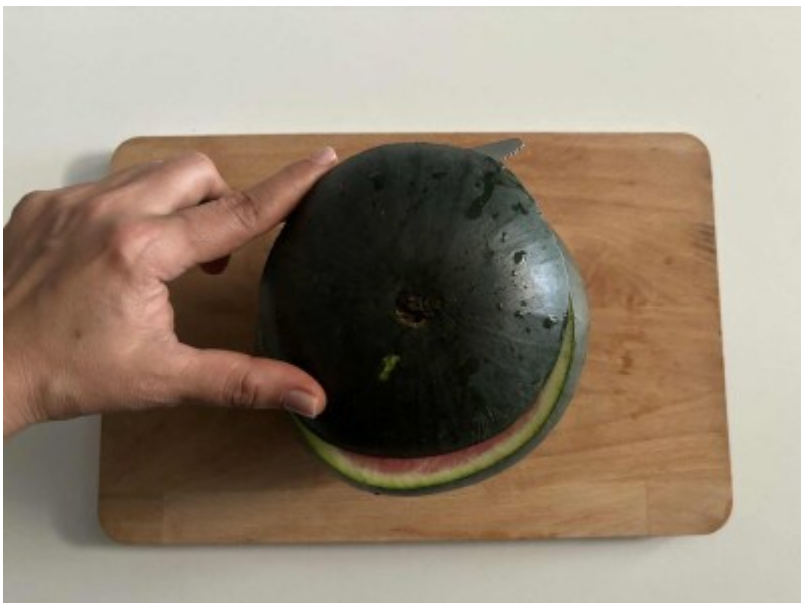
PEPE

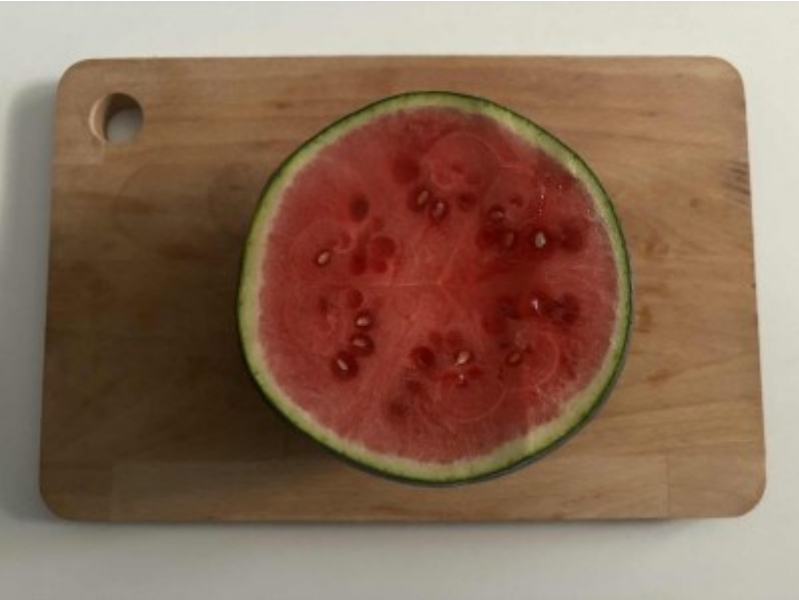
L'**abbinamento tra frutta e formaggio** è una delle sorprese più piacevoli della cucina estiva, un gioco di contrasti che rinfresca il palato. Questa **insalata** prende la dolcezza succosa dell'anguria e la unisce alla sapidità della feta, in un piatto che è puro stupore. Servita direttamente nel suo guscio, diventa un **antipasto scenografico** che ricorda la bellezza di un'[insalata di melone](#) o la semplicità degli [spiedini di melone e anguria](#).

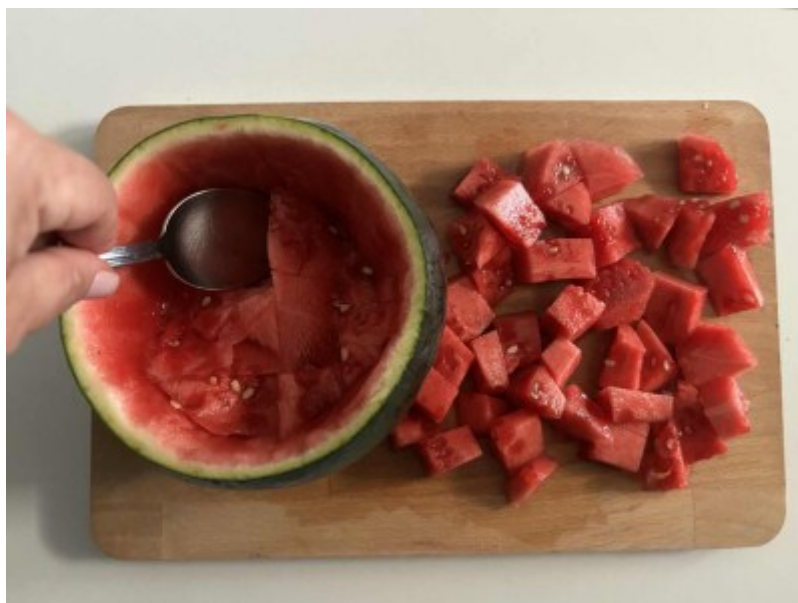
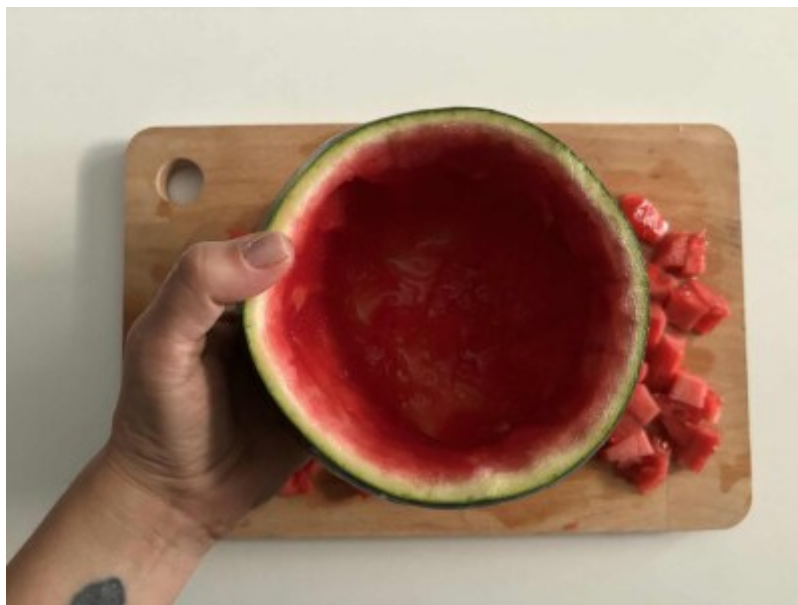
COME FARE L'INSALATA DI ANGIURIA

- 1 Inizia preparando l'anguria, che sarà sia ingrediente che contenitore. Lavala bene, taglia la calotta superiore e, con un coltello, incidi la polpa lungo il bordo e poi a griglia. Aiutandoti con un cucchiaio, scava tutta la polpa e mettila in una ciotola, eliminando eventuali semi. Metti da parte sia i cubetti di anguria che il guscio svuotato.









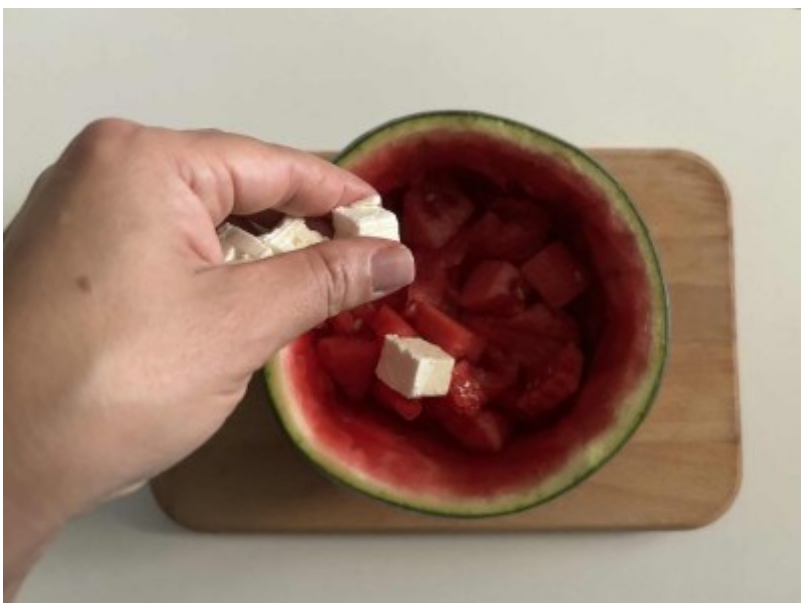
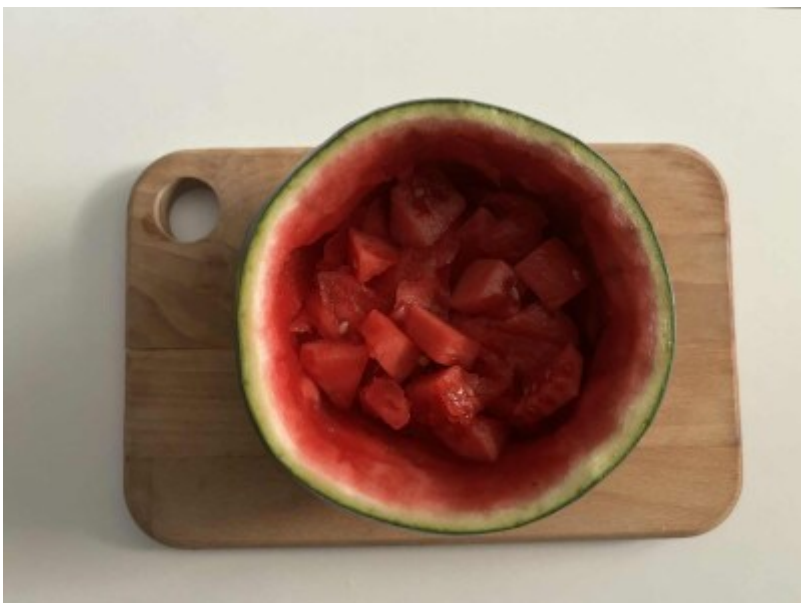
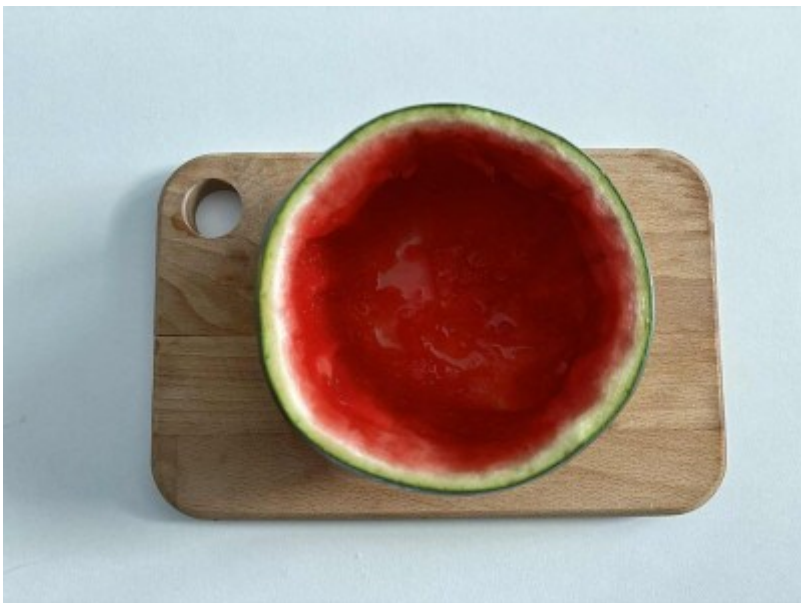
2 Ora prepara la feta: tagliala a cubetti più o meno delle stesse dimensioni di quelli

dell'anguria.





- 3 Nella ciotola con l'anguria, aggiungi i cubetti di feta e le foglie di menta fresca, dopo averle lavate e spezzettate grossolanamente con le mani





4 Prepara il condimento: in una ciotolina, o direttamente sull'insalata, versa l'olio

extravergine d'oliva, un pizzico di sale (senza esagerare, la feta è già saporita) e una generosa macinata di pepe.





- 5 Mescola tutto con delicatezza, poi usa l'insalata per riempire il guscio dell'anguria. Servila subito, freschissima!



TRUCCHI, CONSIGLI E RIDUZIONE DELLO SPRECO ALIMENTARE

Per un'insalata di anguria perfetta, ecco i nostri trucchi.

Scegliere l'anguria giusta: Cerca un'anguria "baby" soda, pesante per la sua dimensione e con la buccia opaca. Se la "bussi" con le nocche, deve emettere un suono sordo e pieno.

La base stabile: Per evitare che il mezzo guscio di anguria rotoli nel piatto, taglia una piccolissima fettina alla base per creare un fondo piatto e stabile.

Non buttare la buccia! La parte bianca della buccia dell'anguria, privata della scorza verde esterna, è commestibile. Puoi usarla per preparare delle conserve agrodolci, simili a cetriolini, oppure candirla come si fa normalmente con l'altra frutta.

COME CONSERVARE L'INSALATA DI ANGURIA

L'insalata di anguria è migliore se preparata e servita subito, per gustare la croccantezza della frutta. Puoi conservarla in frigorifero per poche ore al massimo. Ti consigliamo di preparare gli ingredienti in anticipo e di assemblarla solo all'ultimo momento.

POTRESTI CUCINARE ANCHE...

Se ami le insalate ricche e originali, ecco altre idee che potrebbero piacerti.

[Poke bowl](#): La coloratissima insalata hawaiana, un piatto unico completo e personalizzabile.

[Insalata Nizzarda](#): Un grande classico della cucina francese, ricca e sostanziosa con tonno, uova sode e verdure.

[Insalata di avocado e yogurt](#): Un'idea fresca e cremosa, perfetta come contorno o antipasto leggero.