

CONTORNI E ACCOMPAGNAMENTI

Insalata fredda di fichi e feta

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: molto bassa PREPARAZIONE: 15 min COTTURA: 2 min COSTO: molto basso REPERIBILITÀ ALIMENTI: molto facile



L'insalata fredda di fichi e feta è la sintesi perfetta della cucina estiva: pochi ingredienti, nessuna cottura e un'esplosione di sapore inaspettata. In questo piatto, la dolcezza zuccherina e la morbidezza dei fichi freschi incontrano la sapidità decisa e la consistenza friabile della feta greca, creando un equilibrio che delizia il palato. È la soluzione ideale per un pranzo light sotto l'ombrellone o per un antipasto scenografico durante una cena in giardino.

Per rendere il tuo menù estivo ancora più ricco, potresti servire questa insalata dopo un assaggio di [girelle di tramezzino](#) o accompagnarla con delle fragranti fette di [pane all'acqua](#). Se ami i piatti unici

freschi, non perderti anche la nostra versione della [mediterranean chopped salad](#) o questa sfiziosa variante del [insalata di avocado e yogurt](#). Preparare l'insalata fredda di fichi e feta è un gesto di pura creatività: bastano delle foglie di rucola piccante, dei fichi sodi al punto giusto e un'emulsione bilanciata per trasformare ingredienti semplici in una proposta da ristorante stellato.

INGREDIENTI PER L'INSALATA FREDDA DI FICHI E FETA

FICHI 6

FETA 200 gr

RUCOLA FRESCA 120 gr

GHERIGLI DI NOCI 40 gr

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 3
cucchiaini da tavola

MIELE DI ACACIA 1 cucchiaino da tè

GLASSA DI ACETO BALSAMICO 1
cucchiaino da tè

FIOCCHI DI SALE

PEPE NERO

MENTA FRESCA

PREPARAZIONE DELL'INSALATA FREDDA DI FICHI E FETA

- 1 Tosta i gherigli di noce in un padellino antiaderente senza grassi per circa 2 minuti a fuoco medio, finché non saranno dorati e profumati. Lasciali raffreddare e sminuzzali grossolanamente con le mani. Lava e asciuga delicatamente la rucola, poi distribuiscila in modo uniforme su un piatto da portata ampio e piano.
- 2 Lava i fichi freschi con cura, asciugali e tagliali a spicchi (o a fettine spesse) mantenendo la buccia per dare un bel contrasto di colore. Disponi gli spicchi di fico sopra il letto di rucola in modo armonioso. Sbriciola la feta con le mani direttamente sopra l'insalata, lasciando cadere pezzi d'aspetto naturale e irregolare
- 3 Prepara la vinaigrette: In una ciotolina unisci l'olio extravergine d'oliva, il miele, la glassa

di aceto balsamico, un pizzico di sale e una grattugiata di pepe nero. Emulsiona il tutto energicamente con una forchetta fino a ottenere un composto omogeneo. Distribuisci le noci tostate, qualche fogliolina di menta fresca e versa il dressing a filo su tutta la superficie. Completa con qualche fiocco di sale sui fichi e servi subito.

IDEE ALTERNATIVE

Versione senza glutine: la ricetta è naturalmente priva di glutine; assicurati solo che i condimenti aggiunti non contengano tracce.

Versione senza lattosio: sostituisci la feta classica con una feta certificata "lactose-free" o con del formaggio vegetale a pasta dura sbriciolato.

Versione light: riduci la quantità di formaggio e ometti la frutta secca, puntando tutto su una base abbondante di spinacini freschi e una vinaigrette leggera al succo d'arancia.

L'idea vegetariana/vegana: il piatto è già vegetariano. Per la versione vegana, utilizza un "feta-style" a base di mandorle o anacardi fermentati.

L'idea WOW: aggiungi dei gherigli di noce tostate con un pizzico di sale e una riduzione di aceto balsamico fatta in casa: il contrasto croccante e l'acidità caramellata renderanno l'insalata indimenticabile.

TRUCCHI, CONSIGLI E RIDUZIONE DELLO SPRECO ALIMENTARE

Trucco per una riuscita sicura: scegli fichi che siano maturi ma ancora sodi al tatto. Se sono troppo molli, si sfalderanno quando andrai a mescolare l'insalata fredda di fichi e feta, rendendo il piatto poco invitante visivamente. Tagliali a spicchi appena prima di servire per mantenere intatta la loro freschezza.

Lo sfizio in più: aggiungi un filo di miele di castagno o di acacia sopra la feta sbriciolata: la nota mielata esalterà incredibilmente il bouquet aromatico dei fichi freschi.

L'idea per i bambini: se il sapore della feta è troppo forte per i più piccoli, sostituiscila con dei cubetti di mozzarella ben sgocciolata o di formaggio dolce tipo Edamer.

Idea antispreco: la buccia dei fichi biologici è perfettamente edibile e ricca di fibre. Se però preferisci sbucciarli e le bucce sono molto dolci, puoi bollirle con un po' d'acqua e zucchero per creare uno sciroppo veloce.

CONSERVAZIONE

L'insalata fredda di fichi e feta va consumata preferibilmente al momento per godere della massima fragranza. Se dovesse avanzare, si conserva in frigorifero per al massimo 12 ore in un

contenitore ermetico, ma tieni presente che la rucola tenderà ad appassire e i fichi a rilasciare i loro zuccheri, ammorbidendosi eccessivamente.