

SECONDI PIATTI

# Mediterranean Chopped Salad

DOSI PER: 4 persone    DIFFICOLTÀ: molto bassa    PREPARAZIONE: 20 min    COSTO: basso

REPERIBILITÀ ALIMENTI: molto facile



La **Mediterranean Chopped Salad** è molto più di una semplice insalata: è **un'esplosione di colori, consistenze e profumi** che racchiude l'essenza della cucina mediterranea in un unico piatto. Il termine "chopped" si riferisce alla tecnica di taglio: tutti gli ingredienti, infatti, vengono ridotti in piccoli cubetti uniformi, permettendo di assaporare ogni componente in un solo boccone.

Perfetta per pranzi leggeri, si prepara in un attimo.

Se ami le verdure croccanti, scopri la deliziosa

[insalata di carote e cetrioli](#) o la cremosa [insalata di avocado e yogurt](#). Cerchi alternative più

sostanziose? Assaggia l'[insalata di ceci allo yogurt](#)

, la super classica [insalata di riso](#) oppure l'[insalata di](#)

[orzo alla greca](#). Infine, per stupire davvero tutti,

prova anche i fantastici [noodles di barbabietola](#)

. Preparati a innamorarti dei sapori genuini della tua nuova insalata preferita!

## INGREDIENTI PER LA MEDITERRANEAN

### CHOPPED SALAD

CETRIOLI 400 gr

POMODORINI CILIEGINO 300 gr

CIPOLLA ROSSA 1

FETA GRECA 150 gr

OLIVE KALAMATA 100 gr

PREZZEMOLO 1 mazzetto

MENTA FRESCA 1 mazzetto

SUCCO DI LIMONE 1

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 4

cucchiari da tavola

ORIGANO SECCO

SALE E PEPE

## COME FARE LA MEDITERRANEAN CHOPPED SALAD

**1** Lava e asciuga accuratamente tutte le verdure e le erbe aromatiche.

**Taglia** i cetrioli, i pomodorini e la cipolla rossa a cubetti piccolissimi e uniformi: il segreto del trend è proprio la consistenza "chopped".

**Trita** finemente al coltello le foglie di prezzemolo e di menta.



**2** Scola e risciacqua i ceci, quindi uniscili alle verdure tritate in una ciotola capiente.

**Aggiungi** le olive e sbriciola la feta grossolanamente con le mani direttamente sopra gli altri ingredienti.



**3** In una piccola ciotola, **prepara** il condimento emulsionando il succo di limone, l'olio extravergine, l'origano, il sale e il pepe.

**Versa** il dressing sull'insalata e mescola con cura affinché ogni ingrediente sia perfettamente condito.

**Lascia** riposare in frigorifero per 10 minuti prima di servire per permettere ai sapori di amalgamarsi perfettamente.



## IDEE ALTERNATIVE

Senza lattosio: Sostituisci la feta con un formaggio vegetale a pasta dura o con dei dadini di tofu marinato in soia e limone.

Light: Riduci la quantità di olio a due cucchiari e utilizza solo metà della dose di feta indicata.

Vegana: Elimina la feta e aggiungi dei semi di girasole o di zucca tostati per mantenere la nota croccante e proteica.

Effetto WOW: Servi la Mediterranean Chopped Salad all'interno di una mezza calotta di cetriolo svuotata o accompagnala con delle chips di pane pita tostato fatto in casa.

## TRUCCHI, CONSIGLI E RIDUZIONE DELLO SPRECO ALIMENTARE

Trucco per una riuscita sicura: Per evitare che l'insalata diventi acquosa, rimuovi i semi centrali dei

cetrioli e dei pomodori prima di tagliarli a cubetti.

Lo sfizio in più: Aggiungi un cucchiaino di miele o di sciroppo d'acero al dressing per bilanciare l'acidità del limone e la sapidità della feta.

L'idea per i bambini: Se i più piccoli non amano la cipolla cruda, puoi ometterla o lasciarla in ammollo in acqua e aceto per 15 minuti per renderla più dolce e digeribile. In alternativa, trita tutto ancora più finemente e usalo come farcitura per una piadina arrotolata.

Idea antispreco: Non buttare i gambi del prezzemolo! Tritali finemente e usali per insaporire un soffritto o un brodo vegetale. Se ti avanzano delle croste di pane raffermo, tagliale a cubetti, tostate in padella con un filo d'olio e aggiungile all'insalata all'ultimo momento.

## COME SI CONSERVA

La Mediterranean Chopped Salad si conserva in frigorifero in un contenitore ermetico per un massimo di 24 ore. È importante sapere che, con il passare del tempo, le verdure tenderanno a rilasciare liquidi e la feta diventerà più morbida. Se desideri prepararla con largo anticipo, conserva il condimento separatamente e aggiungilo solo poco prima di consumarla.