

ANTIPASTI E SNACK

Insalata alla griglia

di: *Cookaround*

LUOGO: *Africa / Tunisia*

DOSI PER: *4 persone* DIFFICOLTÀ: *bassa* PREPARAZIONE: *30 min* COTTURA: *15 min* COSTO: *basso*

REPERIBILITÀ ALIMENTI: *media*



Se avete voglia di un contorno leggero e gustoso, provate la ricetta dell'**insalata alla griglia**. Facile e veloce è il piatto perfetto per accompagnare secondi di carne o pesce, ma è strepitosa anche se spalamata con crostini di pane. Fatene in abbondanza perché andrà letteralmente a ruba sparendo cucchiata dopo cucchiata. La sua realizzazione è estremamente elementare e vedrete che otterrete un grande risultato in pochissimo tempo. È una ricetta anche molto furba perché potrete prepararla in anticipo per dedicarvi poi ad altro! Se cercate ancora altre idee sfiziose per un contorno simpatico, vi proponiamo la ricetta delle [verdure miste al forno](#)

: buonissime!

INGREDIENTI

PEPERONCINO VERDE (4 dolci e 4
piccanti) - 8

POMODORINI 5

SPICCHIO DI AGLIO 3

CIPOLLE ¼

TEBEL (mix dii

coriandolo,cumino,peperoncino,aglio,) - ½
cucchiaini da tè

OLIVE NERE o verdi -

UOVA SODE

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

PREPARAZIONE

- 1 Quando volete fare l'insalata alla griglia, mettete tutte le verdure su di una griglia rovente, quindi rimuovere la buccia ai peperoncini, ai pomodori e all'aglio.





- 2 Tritate grossolanamente il tutto, condite con l'olio, aromatizzate con 1/2 cucchiaino di tebel e aggiustare di sale.





- 3 Trasferite il composto nella ciotola di servizio e decorate con olive nere o verdi e spicchi di uova sode.

NOTE