

CONTORNI E ACCOMPAGNAMENTI

Insalata in barattolo per il picnic di Pasquetta

LUOGO: **Europa / Italia**

DOSI PER: **2 persone** DIFFICOLTÀ: **molto bassa** PREPARAZIONE: **10 min** COSTO: **molto basso**

REPERIBILITÀ ALIMENTI: **molto facile**



Ogni anno la stessa domanda: **cosa portare al picnic di Pasquetta** per evitare i soliti panini schiacciati o l'insalata che diventa molle dopo mezz'ora al sole? Se cerchi un'idea fresca, colorata e pronta in soli **10 minuti senza cottura**, la soluzione è la **Jar Salad**.

L'insalata in barattolo non è solo un trend scenografico, ma il modo più intelligente per trasportare il tuo **pranzo al sacco**. Grazie alla stratificazione strategica, gli ingredienti restano croccanti e i sapori ben distinti fino al momento del consumo. È la scelta perfetta per chi cerca **stuzzichini per Pasquetta sfiziosi**

o un'alternativa leggera da affiancare ai piatti della tradizione.

Per comporre un menu da gita fuori porta davvero imbattibile, puoi abbinare questa Jar Salad alla classica [Torta Pasqualina Genovese](#) o a una fetta di saporito [Casatiello](#). Se invece preferisci i piatti freddi a base di cereali, non perdere la nostra [Insalata di riso](#) o il [Cous cous con verdure](#).

Scopriamo insieme come assemblare il barattolo perfetto per la tua prossima **scampagnata di primavera!**

COSA PORTARE AL PICNIC: GLI

INGREDIENTI PER LA TUA JAR SALAD

POMODORINI tipo ciliegino o piccadilly,
per un rilascio d'acqua minimo - 200 gr

FETA 150 gr

MAIS corrisponde a una lattina piccola, ben
sgocciolata - 160 gr

OLIVE NERE DENOCCIOLATE 100 gr

CIPOLLA ROSSA 1

VALERIANA da inserire rigorosamente
come ultimo strato -

INGREDIENTI PER IL CONDIMENTO

(OPZIONALE)

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

ACETO DI MELE o succo di limone - 1
cucchiaino da tè

SALE

PEPE NERO

COME PREPARARE L'INSALATA IN BARATTOLO: I SEGRETI DELLA JAR

1 Inizia la preparazione della tua Jar Salad occupandoti degli ingredienti freschi:

SALAD PERFETTA

Taglia la **feta** a cubetti regolari e di dimensioni simili.

Lava i **pomodori** e tagliali in 4 parti (quarti).

Affetta la **cipolla** a rondelle sottili.

Lava accuratamente la **valeriana** e tamponala bene con carta assorbente: è fondamentale che le foglie siano asciutte per restare croccanti.

Ora è il momento di comporre gli strati. Per prima cosa, adagia sul fondo del barattolo i **pomodorini**: essendo l'ingrediente più acquoso, devono stare alla base per non bagnare il resto della tua **insalata per il picnic**.





2 Procedi con la **stratificazione** del barattolo seguendo questo ordine per mantenere i sapori ben distinti:

Sopra i pomodorini, versa il **mais** (assicurati che sia ben sgocciolato).

Aggiungi le rondelle di **cipolla** rossa.

Inserisci le **olive nere** denocciolate.

Crea ora uno strato generoso con i cubetti di **feta**.

Questo ordine non è casuale: posizionando il formaggio e le olive sopra il mais, proteggerai la parte croccante della tua **insalata in barattolo** dall'umidità del fondo.





3 Completa la tua **Jar Salad** con l'ultimo tocco di freschezza:

Aggiungi la **valeriana** (o songino) fino a riempire completamente il barattolo. Essendo l'ingrediente più delicato, deve restare in cima, lontano dall'umidità degli strati inferiori, per mantenersi verde e croccante.

Una volta pronti, chiudi i **barattoli ermeticamente**: ora sono pronti per essere trasportati nel tuo cestino da **picnic** o nella borsa frigo per la tua gita fuori porta.

Il segreto per un'insalata sempre fresca: per evitare che le foglie appassiscano durante il trasporto, il trucco è non condirle mai in anticipo. Prepara una **vinaigrette** veloce in un barattolino a parte. Versala nel barattolo grande solo un istante prima di mangiare, chiudi il tappo e **agita bene**: la tua insalata sarà saporita e croccante come appena fatta!



CONSERVAZIONE: QUANTO DURA E COME PREPARARE IN ANTICIPO

La tua **Jar Salad** si conserva perfettamente in frigorifero per circa **24 ore**. Il vetro del barattolo e la tecnica della stratificazione che abbiamo utilizzato sono i tuoi migliori alleati: proteggono gli ingredienti dall'ossidazione e mantengono i sapori intatti.

Se vuoi organizzare al meglio il tuo **picnic di Pasquetta**, puoi preparare i barattoli con tutta calma la **sera prima**. In questo modo, la mattina della gita dovrai solo preoccuparti di infilare i contenitori nella borsa frigo, risparmiando tempo prezioso per la tua giornata all'aria aperta.

Un piccolo promemoria: per garantire la massima freschezza, non aggiungere mai la vinaigrette o altri condimenti liquidi all'interno del barattolo durante la conservazione.

Mantieni il **condimento separato** fino al momento del pranzo: è questo l'unico vero segreto per gustare un'**insalata in barattolo** croccante e saporita come se fosse stata appena tagliata.

Il condimento perfetto: la Vinaigrette Classica per la tua Jar Salad

Questa è la base ideale per esaltare i sapori della feta, dei pomodorini e della valeriana senza coprirli. È il condimento che ti consiglio di preparare in anticipo e conservare nel barattolino a parte, pronto per il tuo **picnic di Pasquetta**.

Ingredienti (per 2 porzioni):

3 cucchiaini di **Olio Extravergine d'Oлива**

1 cucchiaino di **Succo di Limone** (o Aceto di Mele)

1 pizzico di **Sale**

1 macinata di **Pepe Nero**

Opzionale: 1 cucchiaino raso di **Senape dolce** (per una migliore emulsione)

Preparazione:

In un piccolo barattolo di vetro (meglio se con tappo a vite), unisci il sale, il pepe e la senape. Aggiungi l'olio e il succo di limone.

Chiudi il tappo e **agita vigorosamente** per circa 10-15 secondi, fino a ottenere un'emulsione cremosa e omogenea.

Trasferisci la **vinaigrette** nel barattolino che porterai in gita e ricordati di agitarla bene ancora una volta appena prima di versarla sulla tua **insalata in barattolo**.