

SECONDI PIATTI

## Insalata estiva con ananas: fresca e pronta in 10 minuti

---

LUOGO: **Europa / Italia**

DOSI PER: **4 persone**    DIFFICOLTÀ: **molto bassa**    PREPARAZIONE: **10 min**    COSTO: **basso**

REPERIBILITÀ ALIMENTI: **molto facile**

---



Quando l'aria si fa pesante e l'idea di accendere i fornelli si trasforma in un miraggio lontano, la svolta rinfrescante si nasconde direttamente nel cassetto della frutta del tuo frigorifero.

Questa **insalata estiva con ananas** si candida a diventare il tuo **antidoto definitivo** contro la canicola, grazie a un mix croccante che rivoluziona completamente il concetto di piatto freddo.

La cremosità avvolgente dell'avocado incontra la sapidità decisa del formaggio, regalando un **contrasto pazzesco** che richiama la struttura di una

tradizionale [insalata greca](#), ma con una spinta esotica marcatissima.

Per un aperitivo o un pasto ancora più ricco, prova ad accompagnare questa ciotola colorata a un morbido [hummus di avocado](#) spalmato su crostini di pane integrale ben tostati.

Il vero **segreto del piatto** risiede nell'emulsione a base di puro succo, una chicca che arricchirà la tua collezione personale di [condimenti per insalata estivi](#) fatti in casa.

Questa ricetta diventerà il tuo asso nella manica quando desideri [insalate ricche e sane per la pausa pranzo](#), ottima per variare e alternarsi alla solita [insalata di pollo](#).

Inserisci subito questa preparazione tra le tue [cene fredde estive pronte in 15 minuti](#) preferite, recupera una ciotola capiente e goditi una pausa rigenerante.

## INGREDIENTI PER L'INSALATA ESTIVA CON ANANAS

MISTICANZA o stesso peso di lattughino

fresco - 200 gr

FETA GRECA 150 gr

AVOCADO maturo - 1

GHERIGLI DI NOCI 50 gr

SUCCO DI ANANAS estratto fresco - 80 ml

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 3

cucchiaini da tavola

SUCCO DI LIME il succo di circa mezzo

lime -

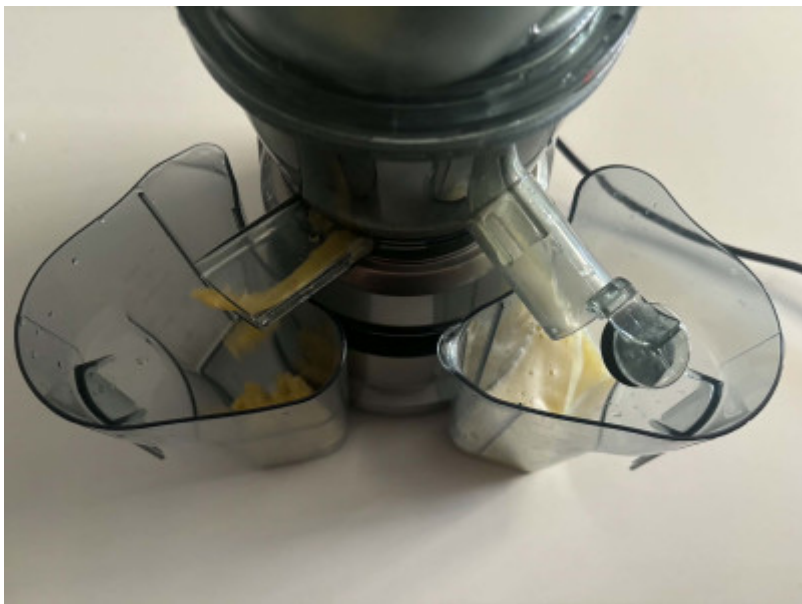
SALE

PEPERONCINO IN POLVERE

## COME FARE L'INSALATA FREDDA CON ANANAS PASSO PASSO

**1** Inizia dedicandoti alla preparazione del **condimento**.

Passa la polpa del frutto nell'estrattore per ricavare un **succo d'ananas freschissimo** e limpido.





- 2** Prendi un **vasetto di vetro** o una ciotolina e unisci il succo d'ananas, l'olio extravergine, il succo di lime, un pizzico di sale e il peperoncino.

Chiudi il tappo e **agita con forza** per pochi secondi: questo semplice gesto meccanico creerà un'**emulsione perfetta**.







**3** Lava e asciuga benissimo la misticanza per evitare che l'acqua residua rovini la consistenza del piatto.

Sistemala poi sul **fondo di un'insalatiera** capiente, creando la base verde per gli altri ingredienti.

Taglia l'**avocado a fette sottili** e la feta a cubetti regolari.

Aggiungili alla ciotola insieme alle **noci spezzettate grossolanamente** con le mani.



4 Versa il **dressing all'ananas** in modo uniforme solo un attimo prima di portare il piatto in

tavola.

**Mescola con cura** per distribuire tutti i sapori e goditi questo mix super colorato e rigenerante.



## CONSERVAZIONE

Per conservare al meglio questo piatto ed evitare che la misticanza appassisca, il segreto fondamentale è **mantenere il dressing separato** fino all'ultimo istante.

Puoi riporre la base scondita in un contenitore ermetico in frigorifero e consumarla al massimo entro **24 ore**.

Se desideri portarla in ufficio, trasferisci la misticanza, la feta, l'avocado e le noci nella tua **lunch box preferita**.

Custodisci la salsa all'ananas in un **piccolo barattolino a parte**, così potrai agitarlo nuovamente prima di condire il piatto direttamente alla tua scrivania.

Ricorda di utilizzare una **borsa termica con ghiaccio** per il trasporto e di trasferire il contenitore nel frigorifero del posto di lavoro appena arrivi.

## CONSIGLI E VARIANTI

Se vuoi personalizzare il piatto, puoi sostituire la feta con dei **cubetti di tofu grigliato** o del petto di pollo per trasformarlo in un piatto unico ancora più sostanzioso.

Non hai l'estrattore a disposizione? Utilizza tranquillamente del **succo d'ananas confezionato**, assicurandoti solo che sia al 100% naturale e senza zuccheri aggiunti.

Per una nota croccante alternativa alle noci, sperimenta i **semi di zucca tostati** o delle mandorle a lamelle leggermente dorate in padella per pochi minuti.

Vuoi regalare una spinta extra di freschezza alla ciotola? Aggiungi qualche **foglia di menta fresca** o di coriandolo subito prima di portare in tavola.

Ricorda di scegliere un **avocado perfettamente maturo** al tatto: la sua consistenza burrosa è fondamentale per bilanciare alla perfezione l'acidità del condimento.