

SECONDI PIATTI

# Insalata mediterranea

di: *Cookaround*

LUOGO: *Europa / Italia*

DOSI PER: *4 persone*    DIFFICOLTÀ: *bassa*    PREPARAZIONE: *15 min*    COTTURA: *10 min*    COSTO: *basso*

REPERIBILITÀ ALIMENTI: *facile*



Insalata mediterranea: un'insalata ricca e colorata che fa quasi pasto, soprattutto se il caldo si fa sentire oppure se vi volete mantenere leggeri...

## INGREDIENTI

LATTUGA 200 gr  
OLIVE NERE 30 gr  
POMODORI 2  
PEPERONI 1  
ZUCCHINE 2  
BASILICO 1 ciuffo  
UOVA 2  
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 4  
cucchiaini da tavola  
ACETO DI VINO BIANCO 1 cucchiaino da  
tavola  
SALE

## PREPARAZIONE

- 1 Fate rassodare le uova bollendole in acqua per circa 8 minuti, quindi fatele freddare, sgusciatele e tagliatele in spicchi.



- 2 Lavate le zucchine e il peperone, tagliateli a fette e grigliateli sulla piastra rovente per qualche minuto, quindi tagliateli a striscioline.



- 3 Tagliate i pomodori a spicchi.

Trasferite l'insalata pulita in un'insalatiera, aggiungete tutti gli ingredienti e condite il tutto con olio, aceto e sale.

