

CONTORNI E ACCOMPAGNAMENTI

Insalata polposa

LUOGO: **Europa / Turchia**

DOSI PER: **4 persone** DIFFICOLTÀ: **molto bassa** REPERIBILITÀ ALIMENTI: **molto facile**



INGREDIENTI

- 1 cetriolo tagliato alla julienne
- 2 pomodori di media grandezza tagliati alla julienne
- 2 cucchiai di menta
- 1 pizzico di prezzemolo
- 3 peperoni verdi lunghi tagliati alla julienne (facoltativo)
- 1 piccola cipolla affettata finemente
- 3 spicchi d'aglio schiacciati
- ½ cucchiaino di pepe nero
- 1 cucchiaino di polpa di peperone rosso
- 2 cucchiai di succo di melograno acido (nar eksisi) o 2 cucchiai di succo di limone
- 4 cucchiai di olio d'oliva
- sale a piacere

PREPARAZIONE

1 Sbucciate i pomodori, tagliateli alla julienne e metteteli in un colino per scolare il loro succo. Tagliate finemente ciascuno degli altri ingredienti, miscelateli insieme e continuate a tagliarli fino a che non sembrano schiacciati.

In una ciotola a parte, miscelate l'olio d'oliva, il pepe, il succo di melograno o il succo di limone con la polpa di peperone rosso e versate il composto sopra la verdura. Miscelate il tutto insieme e servite a temperatura ambiente.