

SECONDI PIATTI

## Insalata di spinacini, fragole e feta: la ricetta fresca pronta in 10 minuti

---

LUOGO: [Europa](#) / [Italia](#)

DOSI PER: [2 persone](#)    DIFFICOLTÀ: [molto bassa](#)    PREPARAZIONE: [10 min](#)    COSTO: [molto basso](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [molto facile](#)

---



Se cerchi un'idea fresca, accattivante e velocissima per svoltare il pranzo o la cena, sei nel posto giusto.

Oggi prepariamo insieme una coloratissima **insalata di spinacini fragole e feta**, un piatto unico che unisce sapori dolci e salati in un equilibrio perfetto.

Questa **insalata con le fragole** è l'alternativa ideale alla solita e noiosa lattuga. La croccantezza delle foglie novelle si sposa benissimo con la sapidità del formaggio greco. Se ami i primi piatti creativi con questo frutto, non perderti il nostro [risotto alle fragole](#).

Preparare questa **insalata estiva veloce** ti richiederà appena 10 minuti e nessun tipo di cottura. È perfetta da gustare subito, ma se ami i piatti freschi da portare in ufficio o all'aperto, scopri anche come valorizzare i tuoi ingredienti con un'ottima [insalata in barattolo](#).

L'**abbinamento fragole e aceto balsamico** è un grande classico che in questa ricetta esalta la cremosità della feta e la nota tosta dei pinoli. Per completare il tuo menu fresco e dissetante, ti consigliamo di accompagnare il piatto con una rigenerante [acqua aromatizzata fragole limone e menta](#).

Ti piace sperimentare la frutta nei piatti salati? Allora nel tuo ricettario non possono mancare la nostra [insalata di anguria](#) oppure la profumatissima [insalata di melone](#).

Se invece preferisci accostamenti più autunnali ma ugualmente sfiziosi, prova l'originale [insalata di finocchi mele sedano e noci](#) o la raffinata [insalata di finocchi avocado e pompelmo](#). Ora però indossiamo il grembiule e prepariamo questa meraviglia!

## INGREDIENTI PER FARE L'INSALATA DI SPINACINI E FRAGOLE

SPINACINI 250 gr

FRAGOLE FRESCHE 250 gr

FETA 200 gr

PINOLI

SALE

PEPE NERO

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

GLASSA DI ACETO BALSAMICO

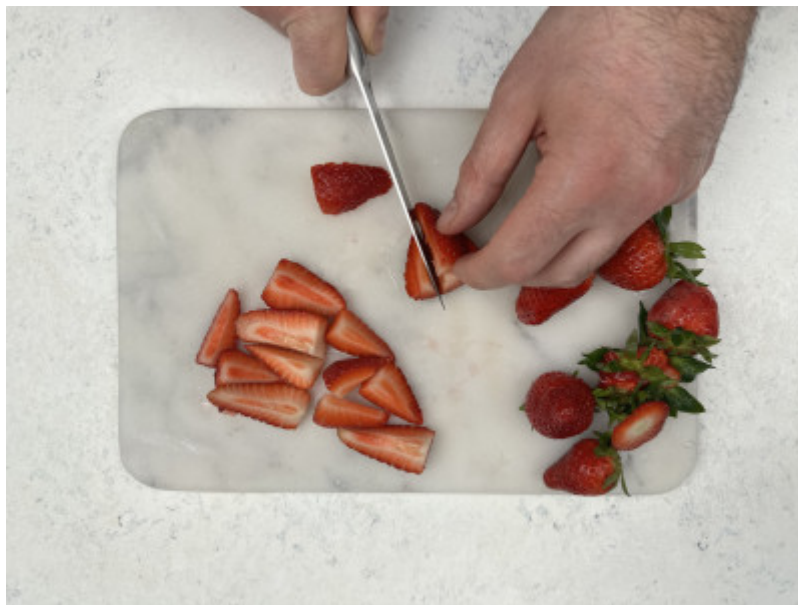
# COME FARE L'INSALATA DI SPINACINI, FRAGOLE E FETA

**1** Inizia lavando accuratamente lo **spinacino** e le **fragole** sotto l'acqua corrente.

Asciuga tutto con delicatezza, elimina il picciolo verde dalle fragole e **tagliale in 4 parti**.

Ora tampona la **feta** con della carta da cucina e **tagliala a cubetti** regolari.

Prendi una ciotola capiente, disponi sul fondo lo spinacino ben asciutto e **aggiungi le fragole** appena tagliate.





**2** Aggiungi nella ciotola i **pinoli** e i cubetti di **feta** preparati in precedenza.

Regola di **sale** e **pepe** secondo i tuoi gusti, senza esagerare visto che il formaggio è già sapido.

Condisci il tutto con un generoso giro di **olio extravergine d'oliva** a crudo.





**3** Mescola con delicatezza tutti gli ingredienti per distribuire bene i condimenti senza rompere la feta.

Distribuisci l'insalata nei piatti da portata in modo armonioso.

Completa ogni piatto decorando con un filo di **glassa di aceto balsamico** un attimo prima di servire in tavola.





## COME SI CONSERVA L'INSALATA DI SPINACINI E FRAGOLE

Ti consigliamo di consumare l'insalata di spinacini fragole e feta **subito dopo la preparazione** per goderti al massimo la freschezza e la croccantezza degli ingredienti.

Se ti avanza, puoi conservarla in frigorifero all'interno di un contenitore ermetico per **massimo 1 giorno**.

Tieni presente, però, che l'azione del sale e dell'olio farà rilasciare acqua alle fragole e tenderà a **far appassire lo spinacino**.

Se vuoi portarti avanti, il trucco è conservare gli ingredienti in frigo **separati e senza condimento**, per poi unire tutto e condire solo un attimo prima di servire.

## I CONSIGLI DELLO CHEF

Per dare una marcia in più al piatto, ti consiglio di **tostare i pinoli** in una padella antiaderente per un paio di minuti senza aggiungere grassi. Sentirai che profumo!

Scegli sempre lo **spinacino novello**, noto anche come baby spinach. Le sue foglie piccole e tenere sono perfette da consumare crude, a differenza degli spinaci a foglia grande.

Il vero segreto dello chef è aggiungere la glassa di aceto balsamico **solo un attimo prima di servire** in tavola, per evitare che l'acidità rovini la freschezza dello spinacino.

Se vuoi sperimentare una variante originale, prova a sostituire i pinoli con delle **noci pecan** o delle mandorle a lamelle leggermente tostate.

Vuoi rendere il piatto ancora più ricco? Aggiungi dei cubetti di **avocado maturo**: la sua cremosità si sposa benissimo con la nota acidula delle fragole.