

Insalate piatto unico

www.mammafelice.it

Con le pere e il formaggio di capra
Con la papa e i gamberetti
Con il mango e la polpa di granchio
Bufala e melanzane
Con la feta
Con il pollo alla griglia

Con le pere e il formaggio di capra

Ingredienti: lattuga iceberg, tre pere piccole abbastanza sode, una fetta di formaggio di capra stagionato, anacardi al naturale, olio, sale, pepe, miele di acacia.

Lavare l'insalata verde, asciugarla bene e tagliarla finemente a mano. Lavare le pere, tagliarle a fettine sottili senza sbuciarle. Tagliare il formaggio di capra a fettine sottili o a bastoncino. Aggiungere gli anacardi al naturale dopo averli trituriati grossolanamente con il coltello.

Condire con olio, sale e pepe e aggiungere un filo di miele in superficie.

Con la papaia e i gamberetti

Ingredienti: insalata valeriana, mezza papaia, mezzo peperone rosso, 150 grammi di gamberetti già sgusciati, un lime, olio, sale e pepe, gomasio.

Lavare l'insalata e asciugarla bene. Pulire la papaia e tagliarla a fettine sottili o a dadini. Pulire il peperone e tagliarlo a listarelle o a dadini. Sbollentare i gamberetti in acqua salata, scolarli bene e asciugarli con la carta da cucina prima di aggiungerli all'insalata. Grattugiare la buccia del lime sull'insalata, aggiungere il gomasio. Condire con il succo del lime, olio e pepe, aggiungendo sale se necessario.

Con il mango e la polpa di granchio

Ingredienti: 5 gambi di sedano bianco, un mango non troppo duro, 180 grammi di polpa di granchio (o granchio fresco cotto al vapore), 3 cucchiaini di olive taggiasche, olio, sale, pepe, prezzemolo fresco, un limone.

Pulire il sedano e tagliarlo a dadini. Pulire il mango e tagliarlo a dadini. Tagliare la polpa di granchio a dadini. Mescolare gli ingredienti insieme, aggiungendo le olive taggiasche ben scolate. Aggiungere la buccia del limone grattugiata, condire con sale, pepe, succo di limone e pochissimo olio. Guarnire con tanto prezzemolo fresco tritato finemente.

Bufala e melanzane

Ingredienti: una melanzana piccola rotonda, un pomodoro cuore di bue, un mazzo di basilico, un cucchiaino di pinoli, un cucchiaino di parmigiano grattato, olio e sale, una mozzarella di bufala piccola, un mazzo di rucola fresca.

Tagliare la melanzana a fette, far bollire le singole fette in acqua calda salata, scolarle e poi grigliarle: in questo modo non diventano secche e cuociono meglio. Tagliare le melanzane in 4 pezzi dopo che sono fredde. Pulire il pomodoro e tagliarlo a dadi grossi. Unire la rucola lavata bene e lasciata intera, la mozzarella di bufala scolata e tagliata a dadoni grossi.

Condire con un pesto light a base di basilico, pinoli e parmigiano, aggiungendo solo un cucchiaino di olio, acqua tiepida e sale.

Con la feta

Ingredienti: insalata mista croccante, mezzo melone piccolo, una fetta di anguria, un panetto di feta piccolo, sale, olio e pepe.

Pulire il melone e l'anguria eliminando i semi e la buccia e tagliandoli a dadini regolari. Unire l'insalata mista ben lavata e asciugata. Unire infine la feta sbriciolata a mano e condire all'ultimo con poco sale, tanto peper, un cucchiaio di olio.

Con il pollo alla griglia

Ingredienti: due fettine di petto di pollo, mezzo avocado, una cipolla rossa di Tropea, 2 gambi di sedano, 2 carote, un pezzo di sedano rapa, olio, aceto bianco, un cucchiaio di maionese, sale.

Grigliare il petto di pollo senza condimento, salarlo e tagliarlo a listarelle. Preparare l'insalata con il sedano tagliato a dadini, la cipolla rossa, il sedano rapa e le carote grattugiate a julienne, l'avocado tagliato a dadini. Unire il pollo e condire con un'emulsione composta da aceto, sale, olio e maionese.