

Fiocchi di latte, mais e pomodorini

Fiocchi di latte, mais e pomodorini è un secondo piatto estivo velocissimo da preparare, leggero e molto fresco. Non occorre nemmeno accendere il fornello!

Fiocchi di latte, mais e pomodorini è ottimo da gustare per un pranzo o una cena veloci, ma anche come alternativa per un pasto fuori casa in ufficio o meglio ancora per un picnic o in spiaggia al mare. Si conserva ottimamente chiuso dentro un contenitore, l'importante è condirlo solo poco prima di gustarlo.

INFORMAZIONI

- **2** persone
- **395Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **20 minuti**
- ricetta **vegetariana**
- ricetta **light**
- si può **preparare in anticipo**
- si può **mangiare fuori**

INGREDIENTI

- 400 g di pomodorini tipo Pachino
- Sale
- 2 spicchi di aglio
- 4 foglie di basilico
- 140 g di mais dolce in scatola (peso sgocciolato)
- 400 gherigli di fiocchi di latte
- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva

PREPARAZIONE

- Lavare i pomodorini e tagliarli a metà. Metterli in una ciotola e condirli con un pizzico di sale, l'aglio affettato e le foglie di basilico spezzettato.
- Scolare il mais dal liquido di conservazione e sciacquarlo brevemente sotto acqua corrente.
- Mettere al centro del piatto il formaggio, quindi disporre il mais ed i pomodorini.
- Condire le verdure con l'olio e servire.

STAGIONE

Giugno, luglio, agosto, settembre

AUTORE

Ricetta realizzata da Barbara Farinelli. Fotografia di Giovanni Caprilli. Tutti i diritti riservati.

