

Insalata estiva con mozzarella e peperoni

L'**insalata estiva con mozzarella e peperoni** è una fresca insalata tipicamente estiva, preparata a crudo, ricca di vitamine e sali minerali che ci aiutano ad affrontare meglio il caldo. Se non digerite bene i peperoni crudi, si possono sostituire con peperoni al forno, che sono cotti e spellati.

L'**insalata estiva con mozzarella e peperoni** può essere preparata in anticipo e conservata anche per un giorno in frigorifero. In questo caso però non condirla, ma farlo soltanto poco prima di mangiarla.

INFORMAZIONI

- 2 persone
- **415Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **30 minuti**
- ricetta **vegetariana**
- ricetta **light**
- si può **preparare in anticipo**
- si può **mangiare fuori**

INGREDIENTI

- 1 cipolla rossa di Tropea
- 200 g di mozzarella fiordilatte
- 400 g di pomodori rossi
- 1 peperone giallo di piccole dimensioni
- 6 olive nere
- 2 spicchi di aglio
- 4 foglie di basilico
- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- Sale fino

PREPARAZIONE

- Pelare la cipolla e affettarla nello spessore di un centimetro circa. Tagliare le fette a pezzetti e metterli a bagno in una ciotolina con acqua fredda per 4-5 minuti cambiando l'acqua un paio di volte e rimescolando di tanto in tanto. Alla fine sgocciolarla.
- Tagliare la mozzarella a cubetti e metterla in un colino a perdere l'acqua in eccesso.
- Lavare i pomodori e tagliarli a spicchi.
- Lavare il peperone e affettarlo nello spessore di un centimetro circa, rimuovendo le parti bianche ed i semi. Tagliare le fette a pezzetti.
- Snocciolare le olive.
- Spellare l'aglio, affettarlo. Lavare le foglie di basilico e spezzettarle.
- Mettere in un piatto tutti gli ingredienti, condire con l'olio, il sale e servire.

STAGIONE

Giugno, luglio, agosto, settembre

AUTORE

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

I consigli di Barbara

Per digerire meglio la cipolla cruda, metterla a bagno 5 minuti nell'aceto prima di unirli all'insalata.



VARIANTE VEGAN

Utilizzare una mozzarella vegan o cubetti di tofu.