

Insalata mais e mozzarella

L'**insalata mais e mozzarella** è un fresco piatto ottimo sia nel periodo estivo, sia un quello autunnale poichè gli ingredienti di cui si compone la rendono ottima in ogni periodo dell'anno.

L'**insalata mais e mozzarella** si presta ottimamente come piatto da consumare anche fuori casa, per un picnic o un leggero pranzo al lavoro. E' ottima se accompagnata da cracker di riso o crostini di pane integrale.

INFORMAZIONI

- 2 persone
- **380Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **20 minuti**
- ricetta **vegetariana**
- ricetta **light**
- si può **preparare in anticipo**
- si può **mangiare fuori**



INGREDIENTI

- 280 g di mais già cotto, anche in scatola (peso sgocciolato)
- 1 carota
- 1 cespo di cicoria belga
- 125 g di mozzarella
- 6 olive verdi
- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- Sale
- Pepe nero macinato al momento

PREPARAZIONE

- Scolare il mais, sciacquarlo brevemente sotto acqua corrente e metterlo a sgocciolare.
- Lavare le carote, eliminare le estremità, e tagliarle a julienne. Si può usare una grattugia da verdure, ottima per dare un taglio sottile e regolare.
- Pulire la cicoria belga scartando le foglie più esterne se rovinata, affettarla e lavarla. Asciugarla con una centrifuga da insalata oppure tamponandola con uno strofinaccio.
- Scolare la mozzarella dal suo liquido di governo, affettarla, quindi ridurla a cubetti di un centimetro circa di lato.
- Snocciolare le olive e tagliarle a rondelle o a filettini.
- In una terrina mettere l'olio, due pizzichi di sale e una macinata di pepe.
- Riunire tutti gli ingredienti nell'insalatiera e mescolare accuratamente.
- Distribuire fra due piatti e servire.

STAGIONE

Ricetta per tutte le stagioni

AUTORE

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

I consigli di Barbara

Questa insalata 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.