

Insalata mista carasau

INFORMAZIONI

- 2 persone
- **450Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **45 minuti**
- ricetta **vegetariana**
- ricetta **light**

INGREDIENTI

- 4 Uova sode
- 100 g di insalatina mista a piacere
- 2 pomodori ramati
- 200 g di pomodorini
- Sale
- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- 2 spicchi di aglio
- 2 fogli di pane carasau



VARIANTE VEGAN

E' sufficiente omettere le uova. Si possono aggiungere una manciata di fagioli rossi o di cannellini.

PREPARAZIONE

- Preparare le uova sode, farle raffreddare, sgusciarle e tagliarle in 4 spicchi.
- Lavare l'insalatina ed asciugarla con l'apposita centrifuga da insalata oppure tamponarla con uno strofinaccio pulito.
- Lavare i pomodori ramati, affettarli e ridurli a cubetti rimuovendo i semi. Metterli in una ciotola.
- Lavare i pomodorini, tagliarli a metà e metterli nella ciotola assieme agli altri pomodori. Unire un pizzico di sale, metà olio, l'aglio spellato ed affettato e mescolare.
- Mettere in ogni piatto un foglio di pane carasau spezzettato e ricomposto sovrapponendo appena i pezzi e condendoli con un filo d'olio.
- Mettere l'insalatina, i pomodori con tutto il loro liquidino, le uova e condire con il restante olio ed un pizzico di sale.
- Far riposare 5-10 minuti 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

I più golosi possono unire un cucchiaino di pinoli e qualche scaglia di Parmigiano.