

# Insalata mista estiva

L'**insalata mista estiva** è una ricca e profumata insalata di verdure dal sapore dell'estate: pomodori, peperoni, olive, cipolle, aglio e basilico, tutto insieme in un'esplosione di colori.

L'**insalata mista estiva** è ottima come contorno di formaggi freschi, carne o pesce. Accompagnarla con pane fresco o abbrustolito.

## INFORMAZIONI

- 2 persone
- **120Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **15 minuti**
- ricetta **vegetariana** e **vegan**
- ricetta **light**
- si può **preparare in anticipo**
- si può **mangiare fuori**

## INGREDIENTI

- 300 g di pomodori rossi
- Mezzo peperone giallo
- 4 olive nere
- 4 olive verdi
- Mezzo cipolla rossa di Tropea
- 4 foglie di basilico
- 2 spicchi di aglio fresco
- 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva
- Sale fino
- Origano

## PREPARAZIONE

- Lavare i pomodori sotto acqua corrente, togliere il picciolo e tagliarli a spicchi.
- Lavare il peperone ed affettarlo finemente, rimuovendo le parti bianche ed i semi. Tagliare le fette a pezzetti.
- Snocciolare le olive.
- Spellare la cipolla, affettarla finemente, tagliare le fette a pezzettini e metterla in acqua fredda per 4-5 minuti. Scolarla e tamponarla con carta da cucina.
- Lavare le foglie di basilico e tritarle grossolanamente. Spellare gli spicchi d'aglio.
- Mettere tutte le verdure in un piatto, unire il basilico, l'aglio e condire con olio, sale ed origano. Mescolare e servire.

## PIETANZE DI ABBINAMENTO IDEALE

Secondi piatti a base di carne e di pesce.

## STAGIONE

Giugno, luglio, agosto, settembre

## AUTORE

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

### I consigli di Barbara

Se amate il sapore dell'aglio, provate a spremerlo e unirlo all'insalata, dimezzandone la dose. Davvero ottima!

