

Insalata di pomodori

INFORMAZIONI

- 2 persone
- **90Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **15 minuti**
- ricetta **vegetariana** e **vegan**
- ricetta **light**
- si può **preparare in anticipo**
- si può **mangiare fuori**

INGREDIENTI

- Mezzo cipolla rossa di Tropea di piccole dimensioni
- 400 g di pomodori a piacere (ramati, insalatari, camoni, eccetera)
- 2 spicchi di aglio
- 6 foglie di basilico
- 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva
- Sale fino

PREPARAZIONE

- Affettare la cipolla sottile, tagliarla ulteriormente se dovesse essere molto grande e metterla 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.
- Lavare i pomodori e tagliarli a spicchi.
- Spellare l'aglio, affettarlo. Lavare le foglie di basilico e spezzettarle. Condire in un largo piatto i pomodori con l'aglio e il basilico. Unire la cipolla ben sgocciolata, l'olio, il sale e servire.

PIETANZE DI ABBINAMENTO IDEALE

Secondi piatti a base di carne o 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

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.

