

# Insalata di pomodorini, mais e cipolla

## 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

- 1 cipolla rossa di Tropea
- 400 g di pomodorini tipo Pachino
- 70 g di mais dolce in scatola (peso sgocciolato)
- 1 spicchio di aglio
- 6 foglie di basilico
- 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva
- Sale fino
- Aceto di vino



## 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 metà.
- Scolare il mais dal liquido di governo, sciacquarlo brevemente sotto acqua corrente.
- Spellare l'aglio, affettarlo. Lavare le foglie di basilico e spezzettarle.
- Disporre il mais e i pomodori in un piatto, unire la cipolla ben sgocciolata, condire con olio, sale, aceto, aglio, basilico 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 farla soltanto poco prima di mangiarla.