

Insalatina di campo al pecorino

INFORMAZIONI

- 2 persone
- **310Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **20 minuti**
- ricetta **vegetariana**
- ricetta **light**
- si può **preparare in anticipo**
- si può **mangiare fuori**

INGREDIENTI

- 150 g di insalatina mista di campo a piacere (lollo verde e rossa, rucola, spinacini, radicchiotti, valeriana, lattughina)
- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- Sale
- 100 g di pecorino sardo poco stagionato
- Pepe nero macinato al momento



PREPARAZIONE

- Pulire le insalatine togliendo le radichette e la parte coriacea del gambo.
- Lavarle in un colino sotto acqua corrente e farle ben asciugare con una centrifuga da insalata o passandole delicatamente in uno strofinaccio.
- Disporre le insalatine in un'ampia terrina, condire con olio e sale e mescolare accuratamente. Dividere l'insalata nei piatti.
- Togliere la crosta dal pecorino, ridurlo a scaglie e distribuirlo sopra le insalate.
- Cospargere con una manciata di pepe e servire con pane casereccio (tipo Altamura o Toscano) leggermente abbrustolito.

STAGIONE

Ricetta per tutte le stagioni

AUTORE

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

I consigli di Barbara

Un consiglio per i più arditi: colare un filo di miele d'acacia sul pecorino prima di servire l'insalata ed accompagnare con fettine di pera con la buccia.

Ottima anche preparata la sera prima per essere portata in ufficio al posto del solito panino! In tal caso conservarla in frigorifero e condirla solo poco prima di mangiarla.

Per variare la ricetta e renderla più colorata unire qualche ravanello affettato e una carota alla julienne.