

# Insalatina di spada affumicato

L'**insalatina di spada affumicato** è un antipasto semplice e gustoso, tipicamente estivo, composto da pochi e semplici ingredienti che ben si aromatizzano fra loro. Servirlo con crostini di pane caldi e croccanti.

Per la preparazione dell'**insalatina di spada affumicato** è molto indicato l'utilizzo della nepitella, un'erba aromatica dal sapore di menta selvatica. Se non la trovate si può sostituire con la menta o con il timo.

## INFORMAZIONI

- 2 persone
- **150Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **20 minuti**
- ricetta **light**
- si può **preparare in anticipo**

## INGREDIENTI

- 100 g di pesce spada affumicato
- 1 friggitello
- 4 pomodorini tipo Pachino
- 1 cipollotto rosso di Tropea
- 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva
- 1 cucchiaino di limone spremuto
- 2 rametti di nepitella

## PREPARAZIONE

- Tagliare il pesce spada affumicato a striscioline di un centimetro di larghezza.
- Lavare il friggitello, eliminare il picciolo e i semi, affettarlo finemente.
- Lavare i pomodorini, eliminare i semi e affettarli a spicchi sottili.
- Eliminare dal cipollotto le radichette, lo strato più esterno e affettarlo finemente.
- Mettere tutti gli ingredienti in una ciotola.
- Preparare un'emulsione mescolando insieme l'olio e il limone, quindi usarlo per condire assieme alle foglioline di nepitella. In genere non occorre salare perchè il pesce spada è ben saporito.
- Lasciare in frigorifero fino a 10 minuti prima di servire.

## STAGIONE

Giugno, luglio, agosto, settembre

## AUTORE

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

### I consigli di Barbara

Questo antipasto si può conservare per un giorno in frigorifero, ben coperto. Lasciarlo almeno mezz'ora a temperatura ambiente prima di gustarlo.

