



INSALATA

insalata di ceci

In questa pagina parleremo di :

- [L'insalata di ceci](#)
- [Gli ingredienti](#)
- [La lattuga](#)
- [Preparare gli altri ingredienti](#)
- [Gli ultimi preparativi](#)
- [L'insalata](#)
- [La preparazione finale](#)

Ricetta italia

Viene servita come insalate

Ricetta per 4 persone

Costo 2 €

Tempo totale di esecuzione

00:10:00

Tempo di preparazione

00:10:00

Questa ricetta non necessita di cottura

L'insalata di ceci

L'insalata di ceci è un ottimo contorno, sostanzioso e abbondante che può essere servito tranquillamente anche come secondo piatto nelle cene vegetariana. I suoi ingredienti sono completi e benefici per la salute, come la cipolla ma anche gli stessi legumi ricchi di proteine vegetali. È un ottimo contorno per i piatti di carne bianca semplici, come i petti di pollo o di tacchino, ma servito in dosi abbondanti può essere una valida alternativa nelle giornate calde e afose dell'estate.

Gli ingredienti

Per preparare l'insalata di ceci gli ingredienti necessari sono quelli classici dell'orto, più i legumi, che potrete comprare sia freschi da cuocere, che già pronti in scatola con acqua. La scelta spesso dipende dal tempo a disposizione e anche dalla voglia di restare in cucina, per questo spesso si preferiscono acquistare i ceci già cotti in scatola, in modo da preparare quest'insalata in appena cinque minuti. Se scegliete invece la soluzione della cottura dei ceci allora dovrete aggiungere un paio d'ore di preparazione. Diamo per tanto la ricetta con i ceci già pronti. Per



un'insalata da 4 persone
procuratevi dunque:

4 o 6 foglie grandi di lattuga

400 g di ceci già cotti in acqua

4 pomodori da insalata

1 cetriolo grande

1 cipolla rossa

1 limone

1 ciuffo di prezzemolo

olio extravergine d'oliva

La lattuga



Per prima cosa lavate accuratamente la lattuga, strizzatela e passatela alla centrifuga per asciugarla. Se non disponete di una centrifuga chiudetela in un panno pulito e centrifugatela a mano. Quindi disponete le foglie su un tagliere, eliminate il gambo centrale e tagliate il resto in strisce.

Preparare gli altri ingredienti



Quindi lavate accuratamente anche i pomodori e tagliateli a fette. Prendete il cetriolo e portate via la buccia con il peeler, quindi affettatelo a rondelle. Sbucciate dunque la cipolla e tagliate anche questa a fette fini.

Gli ultimi preparativi



Ora prendete anche il ciuffetto di prezzemolo e lavatelo bene per tagliarlo poi molto finemente. Poi dedicatevi al limone, tagliatelo in due e spremetelo per ottenerne il succo fresco. Aprite la scatola di ceci e versateli in uno scolapasta per fargli perdere tutta l'acqua di conserva, quindi metteteli in una planetaria capiente.

L'insalata



Prendete ora le foglie di lattuga tagliate e mettetele nella planetaria con i ceci. Mescolate e quindi fate altrettanto con i pomodori. Mescolate ancora e aggiungete i cetrioli facendo attenzione a separare bene le varie fette.

La preparazione finale



Quindi aggiungete ora anche la cipolla affettata, salate leggermente a vostro piacere e aggiungete il prezzemolo tritato. Mescolate bene e quindi versate prima il limone, mescolando ancora, e per ultimo l'olio extravergine d'oliva. Mettete quindi in un'insalatiera esteticamente valida e servite a centro tavola.

insalata di fagioli

In questa pagina parleremo di :

- [Insalata di fagioli](#)
- [Gli ingredienti](#)
- [Le cipolle](#)
- [Preparare gli ingredienti](#)
- [Iniziamo l'insalata](#)
- [Mescolare gli ingredienti](#)
- [insalata di fagioli : La preparazione finale](#)

Ricetta italia

Viene servita come antipasto

Ricetta per 2 persone

Costo 3 €

Tempo totale di esecuzione

00:10:00

Tempo di preparazione

00:10:00

Questa ricetta non necessita di cottura

Insalata di fagioli

L'insalata di fagioli con il tonno, le olive e la cipolla, è un piatto tipico laziale, che a Roma veniva spesso preparato in passato come un antipasto molto classico della cucina della capitale. Può anche accompagnare piatti di pesce grasso ma questo succede molto raramente, essendo più che altro un antipasto appunto ma anche un piatto unico dove mangiare insieme ingredienti che potrebbero essere serviti anche separati. Se acquistati già pronti in scatola i fagioli e il tonno devono essere solo mescolati e quindi la ricetta risulta velocissima e molto nutriente, dato l'alto contenuto di omega 3 e proteine vegetali. Spesso vengono mescolati semplicemente solo il tonno, i fagioli e le cipolle con un pochino d'olio, ma questa ricetta è più completa, benefica e gustosa, per chi vuole più sostanza nel piatto.

Gli ingredienti

Questa insalata si prepara molto velocemente e facilmente, con ingredienti generalmente già cotti e conservati in scatola mentre altri sono freschi. Nulla vieta di cuocere da se comunque gli ingredienti come gli stessi fagioli, anche se questa operazione prende almeno un paio di ore di cottura a cui si aggiunge la giornata in cui bisogna lasciare a bagno i fagioli. Per un'insalata da due persone procuratevi dunque:



200 g di fagioli cannellini
in scatola

150 g di tonno in scatola

½ cipolla rossa

1 spicchio d'aglio

10 olive nere snocciolate

2 cucchiaini di aceto di mele

2 acciughe sottolio

del pepe nero

olio extravergine d'oliva

1 ciuffo di prezzemolo

Le cipolle



Per prima cosa mettete in una ciotola l'aceto con un mezzo bicchiere d'acqua. Quindi tagliate le cipolle a fettine e mettetele a bagno nella mistura con acqua e aceto.

Preparare gli ingredienti



Quindi prendete le acciughe e tagliatele in piccoli pezzi, cercando anche di eliminare eventuali lisce. Quindi sbucciate l'aglio e tritatelo finemente, quindi tritate anche le foglie di prezzemolo.

Iniziamo l'insalata



Ora iniziate a sgocciolare il tonno, praticando due fori nella scatola con l'apriscatole e facendo sgocciolare l'olio direttamente nel lavandino. Ora prendete una bowl e iniziate a metterci degli ingredienti quali le acciughe, le cipolle e i fagioli.

Mescolare gli ingredienti



Quindi proseguite aggiungendo anche l'aglio tritato, il prezzemolo e le olive. In pratica solo il tonno non dovrà essere aggiunto.

insalata di fagioli : La preparazione finale



Quindi a questo punto non vi resta che salare leggermente il tutto e mescolare bene per poi aggiungere il pepe macinato e l'olio. Mescolate bene di nuovo e infine, per ultimo e a condimento già avvenuto, unite anche il tonno che avrete spezzettato bene con la forchetta. Mescolate per l'ultima volta e quindi mettete tutto in una insalatiera e servite in tavola per accompagnare piatti di pesce grasso o anche solo come antipasto.

insalata di patate

In questa pagina parleremo di :

- [Insalata di patate](#)
- [Gli ingredienti](#)
- [Le patate](#)
- [Preparare la salsa](#)
- [Finire la salsa](#)
- [Tagliare le patate](#)
- [insalata di patate : La preparazione finale](#)

Ricetta italia

Viene servita come contorno

Ricetta per 2 persone

Costo 2 €

Tempo totale di esecuzione

00:40:00

Tempo di preparazione

00:10:00

Tempo di cottura

00:30:00

Tipo di cottura: lesso

Insalata di patate

L'insalata di patate può essere servita come contorno sia con la carne che con il pesce, grazie al suo gusto delicato. È un amalgama di vari sapori, tutti leggeri, come quello delle patate rinfrescate dallo yogurt e dalla maionese. Unico gusto deciso quello della senape, che però è presente con una dose molto bassa. Ottimi anche i tocchi rinfrescanti dell'erba cipollina e del prezzemolo. L'insalata di patate può essere preparata in poco tempo, in particolare se avete una pentola a pressione che velocizza molto la cottura delle patate. La crema invece richiede pochissimi minuti di preparazione. Certamente dovrete comprare appositamente alcuni ingredienti un pochino inusuali in casa, come l'erba cipollina e la senape. Ma potrete replicare la vostra ricetta nelle serate con gli amici per accompagnare i piatti di pesce.

Gli ingredienti

La ricetta dell'insalata di patate prevede ingredienti non sempre presenti normalmente nelle case italiane, ma comunque facilmente reperibili in qualsiasi mercato italiano. Per un'insalata da due persone procuratevi dunque:

½ kg di patate a vostra scelta



125 g di yogurt magro
greco senza zucchero

2 cucchiaini di maionese

1 cucchiaino di senape

pepe nero quanto basta

1 ciuffo di prezzemolo

1 ciuffo di erba cipollina

sale quanto basta

Le patate



Il primo passo per preparare questa ricetta è occuparsi delle patate. Prendetele e lavatele bene, quindi mettete una pentola piena d'acqua a scaldare e quando bolle mettete le patate a lessare. Quando le patate saranno lesse scolatele e lasciatele raffreddare.

Preparare la salsa



Nel frattempo dedicatevi alla salsina di condimento delle patate. Prendete una bowl e versateci lo yogurt magro greco. Prendete dunque i due cucchiaini di maionese e metteteli nello yogurt e fate altrettanto con il cucchiaino di senape. Mettete un pizzico di sale e iniziate a mescolare bene per amalgamare bene il tutto.

Finire la salsa



Ora prendete l'erba cipollina e tagliatela finemente a piccole fette, prendete anche del prezzemolo e fate altrettanto tritandolo finemente. Mettete quindi sia il prezzemolo e l'erba cipollina nella salsa a base di yogurt e mescolate bene per distribuirli uniformemente in tutta la salsa.

Tagliare le patate



Adesso prendete le patate lesse e quindi spellatele. Una volta spellate tagliatele a dadini e mettetele in un'insalatiera.

insalata di patate : La preparazione finale



Una volta preparate le patate prendete la salsa e iniziate a versarcela sopra. Mescolate bene per farla amalgamare e lasciate il piatto in frigo per circa un'oretta prima di servirlo in tavola. Potete anche servirlo senza passarlo in frigo, il piatto risulterebbe comunque gustoso. Mettete l'insalatiera a centro tavola a disposizione di tutti i commensali. Se volete potete servirla con del prezzemolo o dell'erba cipollina a parte, con una spolverata di pepe nero.

insalata greca

In questa pagina parleremo di :

- [L'insalata greca](#)
- [Gli ingredienti](#)
- [La preparazione della lattuga](#)
- [Pulire il cetriolo](#)
- [Preparare gli altri ingredienti](#)
- [L'insalata](#)
- [La preparazione finale](#)

Ricetta Italiana

Viene servita come insalate

Ricetta per 4 persone

Costo 2 €

Tempo totale di esecuzione

00:10:00

Tempo di preparazione

00:10:00

Questa ricetta non necessita di cottura

L'insalata greca

L'insalata greca è una delle tante insalate gustose possibili con vari ingredienti. Comporre un'insalata infatti può essere un divertimento oltre che una scoperta. L'insalata greca ha chiaramente degli ingredienti che ricordano il paese ellenico o ne sono originari. In questo caso abbiamo la feta, chiaramente greca, che oggi viene sempre più usata anche in Italia, mentre gli altri ingredienti sono più che comuni ad entrambi i paesi. L'insalata greca comunque ricorda il paese del Mediterraneo, in un piatto non solo gustoso ma anche molto nutriente, quasi sostitutivo di un secondo piatto. Il formaggio garantisce sazietà al piatto, mentre le cipolle un ottimo apporto benefico al corpo umano.

Gli ingredienti

Per preparare l'insalata greca servono pochi minuti e pochi ingredienti, spesso presenti già in casa. Forse l'unico ingrediente poco comune è la feta, anche e ultimamente questo formaggio fa sempre più parte della cucina italiana. La ricetta naturalmente non prevede nessuna cottura, ma solo una preparazione a freddo. Per un'insalata da quattro persone procuratevi dunque:

4 foglie di lattuga



200 g di olive nere
snocciolare

200 g di feta

3 pomodori da insalata

1 cetriolo

1 cipolla bianca

olio extravergine d'oliva

sale

La preparazione della lattuga



Per prima cosa preparate la lattuga. Lavatela con molta cura e quindi strizzatela. Centrifugatela con la centrifuga per verdure, e se non disponete di questa mettete le foglie in un canovaccio pulito, chiudetele dentro e centrifugate il canovaccio centrifugandolo con una mano. Quindi privatela del gambo centrale e tagliate le foglie in striscioline. Infine mettetela in una planetaria.

Pulire il cetriolo



Quindi prendete il cetriolo, privatelo delle estremità e iniziate con una di queste a strofinare la parte tagliata per far espellere il gusto amaro dal cetriolo. Quindi con il peeler togliete tutta la buccia al cetriolo, e iniziate ad affettarlo a rondelle. Infine aggiungete le fette all'insalata nella planetaria.

Preparare gli altri ingredienti



Ora dedicatevi agli altri ingredienti. Lavate molto bene i pomodori e quindi tagliateli a spicchi o a fette come più vi aggrada. Metteteli da parte e preparate quindi la cipolla, sbucciandola bene e tagliandola a fettine fini. Mettetele da parte e quindi tagliate la feta a cubetti.

L'insalata



Ora iniziate a mettere nella planetaria con l'insalata la cipolla e poi i pomodori. Quindi salate e mescolate bene prima di aggiungere la feta.

La preparazione finale



Una volta aggiunte la feta mescolate e quindi aggiungete anche le olive. Mescolate ancora e quindi aggiungete l'olio. Se volete potreste anche aggiungere un goccio di aceto balsamico. Mescolate ancora e servite in tavola in un'insalatiera. Mettete a centro tavola in modo che ognuno possa servirsi.

insalata noci

In questa pagina parleremo di :

- [L'insalata di noci](#)
- [Gli ingredienti](#)
- [Il primo passo](#)
- [Le noci](#)
- [La pera](#)
- [L'insalata](#)
- [insalata noci : La preparazione finale](#)

Ricetta italia

Viene servita come contorno

Ricetta per 2 persone

Costo 3 €

Tempo totale di esecuzione

00:10:00

Tempo di preparazione

00:10:00

Questa ricetta non necessita di cottura

L'insalata di noci

L'insalata di noci è un gustosissimo contorno invernale, molto in voga anche tra i vegetariani come secondo piatto, grazie agli elementi nutritivi e calorie in essa contenuti. Come contorno inoltre è ottimo per accompagnare le carni rosse o la selvaggina alla piastra o al forno, comunque mai elaborate. È un contorno tipico dell'inverno, con frutta secca e formaggio, quindi altamente nutritivo. Si realizza con la rucola, le noci chiaramente, ma anche del parmigiano e delle pere, quindi ingredienti tipici della stagione fredda, molto comuni in montagna e nell'arco alpino. Ottimo se bagnato con l'aceto balsamico. Chiaramente la sua preparazione è velocissima, trattandosi di un'insalata, senza nessuna cottura. Basteranno quindi pochi minuti per realizzare un piatto gustoso e pieno di sapori decisi, grazie agli ingredienti che la compongono.

Gli ingredienti

Potete preparare una buonissima insalata di noci seguendo una ricetta semplice e gustosa, fatta di pochi ingredienti e semplice da realizzare come tutte le insalate. Per un'insalata da due persone procuratevi dunque:

300 g di rucola

100 g di noci



1 pera

20 g di parmigiano

3 cucchiaini di aceto balsamico

4 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva

Il primo passo



Per prima cosa iniziate a lavare bene la rucola, e a centrifugarla per asciugarla. Se non avete a disposizione una centrifuga, mettete la rucola in un panno asciutto e pulito, chiudete e roteate per avere un effetto centrifuga. Quindi mettete la rucola in una planetaria e salate. Mescolate quindi molto bene.

Le noci



Ora prendete le noci e cominciate ad aprirle con lo schiaccianoci. Pulitele bene sia dai gusci che dai residui interni della capsula. Quindi aggiungetele tutte alla planetaria con la rucola.

La pera



Quindi è il momento della pera, che dovete sbucciare con cura con un peeler. Quindi dividetela in quattro, privatela del torsolo interno e dei semi, e quindi iniziate ad affettare ogni spicchio con uno spesso fine. Poi tagliate ogni fetta in tre parti, e mettete tutto da parte.

L'insalata



Quindi ora dovete prendere la grattugia con la parte per grattare a grana grossa. Mettetevi sopra la planetaria e iniziate a grattare le scaglie di parmigiano direttamente nella planetaria. Mescolate bene ed aggiungete quindi l'aceto balsamico. Mescolate ancora molto bene per distribuire il condimento.

insalata noci : La preparazione finale



Per ultimo dovrete aggiungere l'olio, come sempre. Versatelo uniformemente nella planetaria e quindi mescolate a lungo per distribuirlo su tutte le foglie. Quindi per ultime aggiungete le pere, e mescolate di nuovo molto bene e a lungo per distribuirle ovunque. Quindi mettete il tutto in un'insalatiera di bell'estetica e servite a centrotavola. Nel caso di piatti vegetariani in cui l'insalata rappresenta un piatto principale, servitela direttamente nelle scodelle, assieme a del pane bruscato.

insalata salmone

In questa pagina parleremo di :

- [L'insalata di salmone](#)
- [Gli ingredienti](#)
- [Il salmone](#)
- [I pistacchi](#)
- [L'insalata](#)
- [Tagliare il salmone](#)
- [Iniziare l'insalata](#)
- [L'arancia](#)
- [La crema](#)
- [insalata salmone : Finire l'insalata](#)

Ricetta italia

Viene servita come insalate

Ricetta per 2 persone

Costo 4 €

Tempo totale di esecuzione

00:20:00

Tempo di preparazione

00:20:00

Tempo di cottura

00:10:00

Tipo di cottura: fornello

L'insalata di salmone

L'insalata di salmone è un ottimo piatto che può essere servito anche come secondo piatto data la ricchezza della ricetta, forte del filetto di salmone, molto nutriente. La sua realizzazione è semplice ma un po' lunga per la cottura del salmone e la preparazione di tutti gli ingredienti. Il risultato comunque è ottimo e l'insalata di salmone potrà essere un ottimo piatto anche per le vostre serate più importanti. Il condimento dell'insalata è influenzato dal profumo dell'arancio, ottimo supporto al sapore del salmone, che invece è cotto nel latte.

Gli ingredienti

Per preparare l'insalata di salmone vi occorreranno alcuni ingredienti che che dovrete acquistare in quanto difficilmente avrete già in casa. Per un'insalata per due persone procuratevi dunque:

200 g di filetto di salmone

3 foglie di lattuga



200 ml di latte

qualche chiodo di garofano

5 cl di panna da cucina

1 arancio

½ cipolla bianca

30 g di pistacchi

1 ciuffo di prezzemolo

olio extravergine di oliva

Il salmone



Versate il latte in una pentola di media capienza, mettendo anche i chiodi di garofano e i grani di pepe nero. Scaldate il latte e quindi metteteci a bollire lentamente il salmone, facendolo cuocere per circa 10 minuti. Quindi una volta cotto mettetelo a scolare il salmone in un colino a maglia fine.

I pistacchi



Intanto sgusciate i pistacchi e privateli anche delle bucce. Quindi metteteli tutti in un mortaio e iniziate a pestarlo per rompere tutti e frantumarli in piccolissimi pezzetti.

L'insalata



Prendete le foglie di lattuga e lavatele bene sotto l'acqua corrente. Quindi strizzatele e asciugatele con la centrifuga, prima di metterle su un tagliere. Con un coltello eliminate la parte bianca e quindi tagliate a striscioline la parte verde delle foglie per metterle in una planetaria.

Tagliare il salmone



Ora prendete il salmone scolato e con un coltello privatelo della pelle. Quindi tagliate il filetto in tanti piccoli pezzi e mettetelo da parte.

Iniziare l'insalata



Ora mettete il salmone nella planetaria con l'insalata e tagliate la mezza cipolla a rondelle, per unirla all'insalata.

L'arancia



L'arancio invece deve essere tagliato in due e spremuto per ricavarne il succo. Spremetelo nell spremiagrumi e lasciate da parte il succo.

La crema



Prendete la panna e versatela in un bicchiere a cui aggiungerete quindi il succo d'arancia e tre cucchiari d'olio. Spolverate del pepe nero appena macinato e iniziate a mescolare bene per far amalgamare il tutto.

insalata salmone : Finire l'insalata



A questo punto non vi resta che aggiungere i pistacchi sbriciolati, le foglie di prezzemolo che avrete piluccato nel frattempo e infine la crema appena preparata. Mescolate tutto molto bene, prima di servire a centro tavola in un'insalatiera media.

insalata spinaci

In questa pagina parleremo di :

- [L'insalata di spinaci](#)
- [Gli ingredienti](#)
- [Preparare gli spinaci](#)
- [Preparare i funghi](#)
- [L'insalata](#)
- [insalata spinaci : La preparazione finale](#)

Ricetta italia

Viene servita come contorno

Ricetta per 2 persone

Costo 3 €

Tempo totale di esecuzione

00:10:00

Tempo di preparazione

00:10:00

Questa ricetta non necessita di cottura

L'insalata di spinaci

L'insalata di spinaci è un contorno ricco e gustoso, con ottimi nutrienti ed elementi benefici per il corpo umano. È un'ottima insalata da proporre accanto alle carni rosse e alla selvaggina grazie a quel suo gusto di sottobosco e al tocco invernale degli spinaci, vera verdura della stagione fredda ricchi di ferro ed altri minerali benefici al corpo umano. D'inverno poi potrete sostituire il succo di limone con dell'aceto balsamico per adeguare il patto alla stagione. Poi le scaglie di parmigiano aggiungono un ricco nutrimento di calcio e altri elementi contenuti nei latticini, classici della cucina italiana e così ricercato dai consumatori. L'olio d'oliva extravergine crudo è l'ultimo tocco di un'insalata semplicissima e al tempo stesso aristocratica, capace anche di presentarsi con eleganza in cene importanti.

Gli ingredienti

L'insalata di spinaci è un contorno semplicissimo di pochi ingredienti, ottimo per l'inverno ma rinfrescante anche d'estate con del buon succo di limone. Se volete preparare dunque una buona insalata di spinaci procuratevi dunque:

½ kg di spinaci

200 g di funghi assortiti



50 g di parmigiano a scaglie

1 limone giallo biologico o aceto balsamico

olio extravergine d'oliva

Preparare gli spinaci



Per prima cosa iniziate a preparare gli spinaci, tagliando prima i gambi fino all'inizio delle foglie. Poi lavate molto bene le foglie sotto l'acqua corrente, strizzatele e centrifugatele con la centrifuga. Se non disponete di una prendete un canovaccio pulito, mettete le foglie chiuse dentro e iniziate a centrifugare a mano roteando il torcione. Quindi ponete le foglie sul tagliere e tagliatele strisce.

Preparare i funghi



Quindi prendete i funghi e lavateli con cura, avendo premura di togliere tutto il terriccio dai gambi e dai cappelli. Quindi iniziate ad affettarli e per quelli grandi tagliate anche le fette in due.

L'insalata



Ora prendete le foglie di spinaci e mettetele in una planetaria. Quindi mettetle nella planetaria anche i funghi e salate il tutto mescolando bene. Quindi con la grattugia grande rompete delle scaglie di

parmigiano nell'insalata e
mischiate bene.

insalata spinaci : La preparazione finale



Ora prendete il limone e spremetelo per ottenerne il succo. Versatelo quindi nell'insalata e mescolate ancora bene per farlo prendere ovunque. In inverno al posto del limone usate dell'aceto balsamico se ne gradite il gusto. Quindi versate anche cinque cucchiari d'olio extravergine d'oliva, e mescolate ancora l'ennesima volta. L'insalata a questo punto è già pronta, e potete servirla a centro tavola in un'insalatiera. In inverno potrete sostituire il limone con l'aceto balsamico.

insalata tonno

In questa pagina parleremo di :

- [L'insalata di tonno](#)
- [Gli ingredienti](#)
- [La lattuga](#)
- [I pomodori](#)
- [Il cetriolo](#)
- [Condire l'insalata](#)
- [La cipolla](#)
- [L'uovo](#)
- [insalata tonno : La preparazione finale](#)

Ricetta per 2 persone

Costo 4 €

Tempo totale di esecuzione

00:25:00

Tempo di preparazione

00:10:00

Tempo di cottura

00:15:00

Tipo di cottura: fornello

L'insalata di tonno

L'insalata di tonno è un piatto molto ricco che fa parte della tradizione italiana e meridionale in particolare, dove il tonno è molto amata. Spesso non viene nemmeno usata come contorno, visti gli ingredienti ricchi, e può supplire tranquillamente un secondo piatto. La sua preparazione dura circa una ventina di minuti, perché si deve attendere la cottura dell'uovo sodo.

Gli ingredienti

L'insalata di tonno è un'insalata ricca e completa, che più di un contorno può essere soprattutto un secondo piatto, specialmente per i vegetariani ma anche per chi la sera vorrebbe un pasto più leggero e dietetico. Per un'insalata da due persone procuratevi dunque:

3 foglie di lattuga

6 pomodori pachino

1 uovo

½ cetriolo



½ cipolla rossa

125 g di tonno in scatola

una dozzina di olive nere snocciolate

5 o 6 datteri

1 limone

olio extravergine d'oliva

La lattuga



Iniziate facendo sgocciolare l'olio dalla lattina del tonno e quindi partendo dalla lattuga che dovrete lavare accuratamente prima di asciugare bene con la centrifuga o con un panno pulito dove chiudere le foglie per centrifugarla a mano. Quindi mettete le foglie su un tagliere e privatele della parte bianca prima di tagliarle a strisce. Mettetele quindi in una planetaria.

I pomodori



Quindi ora lavate bene anche i pomodori, prima di metterli su un tagliere per tagliarli in due parti e metterli nella planetaria con le foglie di lattuga.

Il cetriolo



Con un peeler (il pelapatate) tagliate la buccia del cetriolo dopo averlo privato delle estremità. Quindi iniziate a tagliarlo a fette e aggiungetele subito alla planetaria con le foglie d'insalata e i cetrioli.

Condire l'insalata



Ora è il momento di condire l'insalata prima di aggiungere gli altri ingredienti. Mettete quindi un pizzico di sale e mescolate bene. Spremete il limone e versate il succo a vostro piacimento sull'insalata e mescolate di nuovo, e quindi versate anche l'olio extravergine d'oliva. Mescolate l'ennesima volta e iniziate a preparare gli altri ingredienti.

La cipolla



Ora sbucciate e tagliate la cipolla in fettine, in modo da ricavarne molte piccole strisce che aggiungerete alla planetaria con il resto dell'insalata.

L'uovo



Intanto avrete messo a bollire dell'acqua salata in un piccolo pentolino per poi cuocere l'uovo. Mettete

l'uovo sano a bollire per circa 15 minuti in modo che sia sodo. Quindi lasciatelo raffreddare prima di rompere e togliere il guscio. Tagliate quindi l'uovo in quattro parti e aggiungetelo al resto dell'insalata.

insalata tonno : La preparazione finale



A questo punto dovete soltanto aggiungere il tonno che avrete già diviso in pezzettini con la forchetta, le olive nere già snocciolate e infine i datteri. Mescolate bene e servite in una bella insalatiera a centrotavola.

insalata totani

In questa pagina parleremo di :

- [Insalata di totani](#)
- [Ingredienti](#)
- [Cottura totani](#)
- [Preparazione del letto di verdure](#)
- [Ultimare](#)
- [Condire e servire](#)
- [insalata totani : Alternative](#)

Ricetta per 2 persone

Costo 5 €

Tempo totale di esecuzione

00:15:00

Tempo di preparazione

00:05:00

Tempo di cottura

00:10:00

Tipo di cottura: lessato

Insalata di totani

I totani sono un'ottima fonte di ferro e fosforo. Hanno un sapore delicato e possono essere preparati in vari modi. Come i calamari sono ottimi fritti, ma sono gustosi anche al forno, ripieni, al cartoccio, al sugo e ovviamente in insalata. Potete preparare una bella insalata di totani condendoli con olio, prezzemolo e succo di limone. Proponiamo una deliziosa e sfiziosa **insalata di totani** che potete servire su un letto di lattuga. Sarà un ottimo antipasto da scegliere se avete intenzione di proporre un menu di pesce. Inoltre potete anche gustarlo come piatto unico, magari alla sera per mantenervi leggeri o anche quando vi sentite troppo pieni dopo un periodo di esagerazione. I totani sono poveri di grassi e in insalata sono appetitosi e saziati.

Ingredienti

300 grammi di totani

succo di un limone

qualche foglia di lattuga

2 cucchiaini di olio extravergine di oliva

una carota



1 finocchio

sale

Cottura totani



Per prima cosa pulite i totani strappando la testa ed eliminando da essa gli occhi e quel piccolo osso che trovate al centro. Vi resterà solo il ciuffo. Dall'interno del totano togliete la spina trasparente e le interiora. Sciacquateli bene e metteteli in una pentola. Aggiungete poca acqua e mettetelo sul fuoco. La fiamma deve essere bassa e coprite con un coperchio di modo che l'acqua non evapori subito facendovi attaccare i totani alla pentola. Quando sarà cotto lasciatelo raffreddare in un piatto o in una ciotola.



Intanto tagliate un finocchio in fette sottilissime e lavate e sciacquate la lattuga. Posizionate delle foglie di lattuga su un piatto da portata salate e distribuite uniformemente un cucchiaio di olio extravergine di oliva.

Preparazione del letto di verdure



Condita la lattuga, adagiate il finocchio sulle foglie di lattuga e condite con il succo di mezzo limone. Tagliate il totano che nel frattempo si sarà raffreddato.

Ultimare



Aggiungete alle verdure i totani e tagliate una carota a rondelle

Condire e servire



Posizionate le carote sul vostro piatto di totani e irrorate con un altro cucchiaino di olio. Salate e condite col succo di mezzo limone. Servite il vostro piatto fresco e gustoso.

insalata totani : Alternative

L'insalata di totani si può preparare anche seguendo un altro procedimento. Condite i totani quando si saranno raffreddati e lasciateli per un po' nel condimento prima di passarli sulle verdure. L'insalata di totani si può servire anche su un letto di rucola e mais. Il sapore delicato dei totani e il limone che la condisce si sposano perfettamente con l'amaro della rucola e si unisce poi il sapore più dolce del mais. Potete aggiungere alla vostra *insalata di totani* dei bastoncini di granchio surgelati che dovete lasciare semplicemente scongelare, tagliare e unire ai totani nella insalatiera prima di condire il tutto.

radicchio

In questa pagina parleremo di :

- [Il radicchio](#)
- [Insalata di radicchio e frutta](#)
- [Risotto al radicchio](#)
- [Un tocco in più](#)

Ricetta Italiana

Viene servita come insalate

Ricetta per 4 persone

Costo 5 €

Tempo totale di esecuzione

00:10:00

Tempo di preparazione

00:10:00

Tempo di cottura

00:01:00

Il radicchio

Conosciuto anche come "cicoria rossa" in virtù del suo tipico e inconfondibile colore, il radicchio si trova spesso nelle insalate miste alle quali, oltre che una nota di colore, conferisce un fresco sapore pungente, ma in realtà può trovare numerosi impieghi in cucina.

Per quanto riguarda la sua composizione, il radicchio è costituito per il 94% di acqua mentre nel restante 6% oltre alle fibre troviamo vitamine B, C e K, tracce di zuccheri e alcuni sali minerali, tra i quali citiamo calcio, ferro, potassio, nonché sodio, fosforo, magnesio e tracce di rame.

Grazie al fatto di contenere solo 13 kcal ogni 100 grammi, il radicchio risulta decisamente ipocalorico e per questo se ne consiglia l'uso in caso di diete.

Vanta proprietà diuretiche e depurative, inoltre favorisce la digestione e il transito intestinale.

Può essere consumato sia crudo che cotto.

Insalata di radicchio e frutta

Per un contorno insolito provate questa gustosa insalata a base di radicchio e frutta.



Ingredienti per 4 persone:

una mela verde

un'arancia

un finocchio

1/4 di radicchio rosso

un cucchiaio di semi di sesamo

sale

olio extravergine d'oliva

il succo di un limone.

Lavare con cura la mela e affettarla finemente lasciando la buccia, cospargere con il succo di limone per evitare che annerisca.

Allo stesso modo affettare il finocchio e l'arancia. Tagliare il radicchio a strisce sottili, se risulta troppo amaro lasciatelo qualche minuto in ammollo in acqua e scolatelo per bene.

Mettere tutto in un'insalatiera, aggiungere il sale, l'olio, il succo di limone e il cucchiaio di semi di sesamo. Mescolare con molta delicatezza e servire.

Risotto al radicchio



Gli ingredienti per 4 persone sono:

350 gr di riso carnaroli o vialone nano

200 gr di radicchio

50 gr di burro

un bicchiere di vino bianco secco

uno scalogno o mezza cipolla bianca

un litro e mezzo di brodo vegetale

sale

pepe

parmigiano o altro formaggio saporito a piacere per mantecare

facoltativa l'aggiunta di noci o nocciole leggermente pestate

In un tegame con fondo largo facciamo appassire lo scalogno (o la cipolla) tritato finemente con il burro e un pizzico di sale in modo da non fare bruciare lo scalogno.

Quando lo scalogno sarà appassito aggiungeremo il radicchio lavato, asciugato e tagliato a listarelle

se il gusto del radicchio risulta troppo amaro è possibile sbollentarlo per un paio di minuti in acqua bollente in modo da fargli scaricare

parte del suo gusto pungente e dopo averlo scolato aggiungerlo al fondo di scalogno.

Facciamo insaporire la verdura per un paio di minuti quindi aggiungiamo il riso.

Lo facciamo tostare per qualche minuto, sfumiamo con il vino bianco e portiamo a cottura il risotto aggiungendo il brodo uno, due mestoli

alla volta.

Per la cottura occorreranno circa 18 minuti, ma dipende dalla qualità del riso.

Una volta cotto il riso togliamo dal fuoco e aggiungiamo una noce di burro, il formaggio e il pepe.

Mantechiamo e lasciamo riposare qualche minuto prima di servire.

Per dare un tocco in più al piatto possiamo aggiungere una granella di noci o di nocciole.

Un tocco in più

Una volta cotto il riso togliamo dal fuoco e aggiungiamo una noce di burro, il formaggio e il pepe.

Mantechiamo e lasciamo riposare qualche minuto prima di servire.

Per dare un tocco in più al piatto possiamo aggiungere una granella di noci o di nocciole.

