

CONTORNI

Insalata con Frutta

Difficoltà 

Tempo richiesto  35 min

Ingredienti (per 4 persone)

Caprino Cademartori

130 gr

Yogurt greco

125 gr

Pistacchi e mandorle (tritate)

100 gr

Mirtilli freschi

50 gr

Fragole

10

Albicocche

3

Pesche

2

Insalata tipo soncino

1 confezione

Lattuga

1 cespo

Olio extravergine d'oliva

Q.b.

Sale

Q.b.

Descrizione

Per preparare l'insalata con frutta, cominciate lavando molto bene le insalate, poi mettetele a scolare e asciugatele per bene.

Lavate e pulite le fragole, sbucciate le albicocche e le pesche, poi tagliatele a cubetti.

In una ciotola unite le insalate e la frutta tagliata in pezzi, regolate di sale e date un giro di olio extravergine di oliva.

Prendete le mandorle e i pistacchi e tritateli grossolanamente a coltello.

In una ciotola mettete il caprino Cademartori e aggiungete un po' di olio extravergine di oliva e schiacciatelo con una forchetta.

Unite la metà del trito di pistacchi e mandorle, un pizzico di sale e lo yogurt greco; amalgamate bene il tutto e fate riposare in freezer per 30 minuti.

Passato il tempo di riposo riprendete il caprino condito, formate delle polpettine e ripassatele nel rimanente mix di pistacchi e mandorle tritato.

Posizionate le polpettine all'interno della ciotola con l'insalata e gustate questa deliziosa ricetta di insalata con frutta.