

CONTORNI

Insalata estiva

Difficoltà 

Tempo richiesto  15 min

Ingredienti (per 1 persona)

Quartirolo Cademartori

80 gr

Pomodorini Ciliegino

5 interi

Olive nere

5 intere

Mais

60 gr

Insalata riccia

1 cespo

Carota

1 intera

Sale e Pepe

Q.b.

Olio extravergine d'oliva

Q.b.

Descrizione

L'estate è la stagione ideale per assaporare verdure fresche che in questo periodo arricchiscono e riempiono di tanti colori gli orti e i banchi della frutta al mercato.

Una gustosa insalata estiva, fatta con verdure fresche, è un'ottima soluzione per rendere meno pesanti i pranzi nelle calde e afose giornate di luglio e agosto! La ricetta dell'insalata estiva non è solo molto semplice da realizzare ma è: fresca, veloce e sfiziosa ed è resa gustosa dal Quartirolo Cademartori. Scoprite come realizzarla perfettamente!

Per preparare l'insalata estiva, iniziate dedicandovi alle verdure: lavate accuratamente l'insalata privandola delle foglie esterne e tagliandola in pezzi più piccoli; lavate i pomodorini e tagliateli a metà; private la carota della sua scorza sottile grattugiandola leggermente con un coltello, quindi eliminatene le estremità.

Grattugiate adesso la carota con una grattugia a trama larga e private le olive dal nocciolo. In una terrina ponete l'insalata riccia, poi le carote, le olive, il mais sgocciolato e i pomodorini. Adesso tagliate il Quartirolo Lombardo Dop Cademartori a cubetti e aggiungetelo al resto degli ingredienti.

Gustate l'insalata estiva condita con poco olio extravergine d'oliva, sale e aceto di mele.