

CONTORNI

Insalata di stagione nei cestini croccanti

DOSI

6 persone

PREPARAZIONE

30 min

■ Ingredienti per 6 persone

Insalatina mista	200 g
Fagiolini lessi	200 g
Finocchio	1
Cetriolo	1
Pagnotta di Altamura	1
Aceto di vino	20 g
Salsa di soia	80 g
Olio d'oliva extra-vergine	80 g
Sale	
Pepe	

■ Preparazione

- 1 Pelate il cetriolo, svuotatelo dei semi e riducetelo a dadini che raccoglierete nel colapasta; salateli leggermente e lasciateli spurgare.
- 2 Nel frattempo tagliate dalla pagnotta una dozzina di fettine sottilissime con le quali rivestirete alcuni stampini a cupoletta; ungetele d'olio e passatele nel forno caldo: tostandosi, il pane prenderà la forma degli stampini (cestini croccanti); preparatene almeno sei.
- 3 Sminuzzate l'insalatina e raccoglietela in una ciotola insieme con i fagiolini spezzettati, il finocchio mondato, ridotto a dadini e il cetriolo strizzato dall'acqua di vegetazione.
- 4 Prepare un'emulsione di salsa di soia (g 80), olio d'oliva extra-vergine (g 80), aceto (g 20) e condite l'insalata; mescolatela poi distribuitela nei piatti mettendone una parte anche nei cestini croccanti.
- 5 Completate con una macinata di pepe fresco e servite immediatamente. Presentare questa semplice insalata parzialmente raccolta nei cestini di pane croccante è un'idea vincente; il condimento a base di salsa di soia (piuttosto saporito) può essere sostituito con una citronnette al basilico, oppure con una vinaigrette all'aceto balsamico.