



BIOSÜDTIROL

L'agricoltrice bio Sissy propone: insalata di mele

Tempo di preparazione: 15 minuti

Difficoltà: facile

Ingredienti per 4 porzioni

150 g di insalata mista

80 g di semi tostati, ad es. un mix di semi di girasole e di sesamo

2 mele, varietà Inored o simili, ca. 350 g

Succo di 1 limone (circa 3-4 cucchiaini di succo)

3 cucchiaini di olio d'oliva

2,5 cucchiaini di aceto balsamico

Sale

Pepe macinato fresco

Preparazione

Per tostare i semi, scaldare una padella, non necessariamente antiaderente, senza aggiungere olio. Riempire il fondo della padella con i semi di girasole e tostarli, continuando a mescolarli, finché non se ne sentirà il profumo, senza farli bruciare né produrre fumo. Quindi versarli in un piatto e lasciarli raffreddare. Versare i semi di sesamo nella padella calda e mescolare. Essendo molto piccoli, sono sufficienti 30 secondi nella padella calda perché si tostino. Lasciare raffreddare anche questi in un piatto.

Versare l'insalata in una ciotola. Tagliare la mela in piccoli cubetti. Aggiungere i semi tostati. Spremere il limone. Salare l'insalata e poi condirla con succo di limone, aceto e infine olio. Perché i condimenti vanno aggiunti in quest'ordine? Perché il sale si scioglie più facilmente nell'"acqua" e quindi anche nel succo di limone e nell'aceto, ma lo stesso non vale per l'olio.

Servire l'insalata accompagnandola con un sorriso!

Il suggerimento di Sissy:

Tostare in anticipo una grande quantità di semi e conservarli all'interno di un contenitore di vetro ben sigillato e al riparo dalla luce, magari accanto a olio e aceto, in modo da averli sempre a portata di mano. Sono un abbinamento perfetto anche per accompagnare delle verdure scottate.