

Una perfetta insalata d'oltralpe

<http://www.cralgalliera.altervista.org/Varie.htm>

La ricetta - Ingredienti per due persone:

40/50 gr d'insalata (lattughino biondo e rosso, rucola e spinacino)

2 pomodori di medie grandi dimensioni

1 mozzarella da 100/125 grammi (meglio se di bufala) divisa in parti eguali

1 scatoletta di tonno da gr. 80/120 ridotta in più porzioni

70/80 gr di prosciutto o mortadella in formato a cubetti

una manciata di funghi sotto olio

1 patata di grandi dimensioni bollita e affettata

2/3 acciughe salate tagliate a tocchetti

1 uovo sodo suddiviso in spicchi

1 cucchiaio di olio extravergine

Ovviamente, è possibile variare gli ingredienti a seconda delle proprie esigenze e gusti personali, nonché in base alla disponibilità della "cambusa". Questo è quindi, solo, un suggerimento di massima... raccomandato!

Lavata l'insalata e tagliati i pomodori, si incorporano, man mano, i vari ingredienti facendo attenzione che l'uovo sodo e le patate non siano ancora calde. Si mescolano i vari componenti aggiungendo alla fine un cucchiaio di olio extravergine.

È un piatto tipicamente estivo, molto ricco e con tanti ingredienti diversi che lo rende un pasto completo e utile nelle giornate particolarmente calde. Per ottenere il miglior risultato possibile, si sconsiglia, vivamente, di usare i prodotti sottolio che hanno cumulativamente più ingredienti insieme, come, ad esempio, le giardiniere di verdure miste.

Buon appetito!

Maurizio Lo Conti Patrizia Landi