

Livello elementare/intermedio
Es.46 Completare la ricetta con la forma VOI
dell'imperativo

Insalata di anguria

-  Difficoltà: **Molto facile**
-  Preparazione: **20 min**
-  Cottura: **5 min**
-  Dosi per: **4 persone**
-  Costo: **Basso**



INGREDIENTI

335 Kcal Calorie per porzione

- o Cocomero (anguria) 1,7 kg
- o Speck 70 g
- o Semi di zucca decorticati 40 g
- o Menta q.b.
- o Pepe nero q.b.
- o Lattuga iceberg 180 g
- o Mandorle pelate 80 g
- o Olio extravergine d'oliva 30 g
- o Sale fino q.b.
- o Aceto balsamico 20 g

PREPARAZIONE COME PREPARARE L'INSALATA DI ANGURIA



Per realizzare l'insalata di anguria _____ (prendere) lo speck ed _____ (eliminare) con un coltello la parte grassa **1**, quindi _____ (ridurlo) prima a listarelle e poi a cubetti **2** e _____ (tenerlo) da parte. _____ (Occuparsi) della lattuga iceberg: _____ (tagliarla) a metà, _____ (eliminare) il torsolo centrale **3** e _____ (tagliarla) a listarelle sottili **4**.



_____ (Lavare) sotto l'acqua corrente la lattuga tagliata e poi _____ (asciugarla) con un panno e _____ (tenerla) da parte. Ora _____ (tostare) in una padella ben calda le mandorle: 3 minuti circa a fuoco medio, girandole spesso basteranno **5**. _____ (fare) lo stesso, in un'altra padella, con i semi di zucca ma _____ (ridurre) il tempo: basterà 1 minuto **6**. _____ (Tenerli) da parte.



_____ (prendere) l'anguria e _____ (tagliarla) a metà **7**, per ricavare la dose indicata nella ricetta; _____ (ricavare) delle fette di circa 2 cm di spessore **8**, _____ (eliminare) la buccia e la parte più chiara dell'anguria che è amara e dura **9**: otterrete circa 700 gr di polpa.



_____ (Ricavare) da ciascuna fetta dei cubetti di 2 cm **10**, per finire _____ (eliminare) i semini **11**. Tutto è pronto per comporre l'insalata di anguria: in una ciotola capiente _____ (versare) la lattuga iceberg, le mandorle tostate **12** e i semi di zucca tostati, _____



(aggiungere) lo speck a dadini **13**, quindi _____ (salare) **14** e _____ (pepare) a piacere e _____ (condire) con l'olio di oliva **15**.



_____ (mescolare), poi _____ (unire) per ultimi i cubetti di anguria, _____ (insaporire) con l'aceto balsamico **16** e _____ (mescolare) ancora per amalgamare tutti i sapori. Per ultimo _____ (profumare) con le foglioline di menta fresca **17**. La vostra insalata di anguria è pronta per essere servita **18**!