

Soluzione elementare/intermedio es.46:

Insalata di anguria

PREPARAZIONE

COME PREPARARE L'INSALATA DI ANGIURIA

Per realizzare l'insalata di anguria **prendete** lo speck ed **eliminate** con un coltello la parte grassa **1**, quindi **riducetelo** prima a listarelle e poi a cubetti **2** e **tenetelo** da parte. **Occupatevi** della lattuga iceberg: **tagliatela** a metà, **eliminate** il torsolo centrale **3** e **tagliatela** a listarelle sottili **4**. **Lavate** sotto l'acqua corrente la lattuga tagliata e poi **asciugatela** con un panno e **tenetela** da parte. Ora **tostate** in una padella ben calda le mandorle: 3 minuti circa a fuoco medio, girandole spesso, basteranno **5**. **Fate** lo stesso, in un'altra padella, con i semi di zucca ma **riducete** il tempo: basterà 1 minuto **6**. **Teneteli** da parte. **Prendete** l'anguria e **tagliatela** a metà **7**, per ricavare la dose indicata nella ricetta; **ricavate** delle fette di circa 2 cm di spessore **8**, **eliminate** la buccia e la parte più chiara dell'anguria che è amara e dura **9**: otterrete circa 700 gr di polpa. **Ricavate** da ciascuna fetta dei cubetti di 2 cm **10**, per finire **eliminate** i semini **11**. Tutto è pronto per comporre l'insalata di anguria: in una ciotola capiente **versate** la lattuga iceberg, le mandorle tostate e i semi di zucca tostatati, **aggiungete** lo speck a dadini **13**, quindi **salate** **14** e **pepate** a piacere e **condite** con l'olio di oliva **15**. **Mescolate**, poi **unite** per ultimi i cubetti di anguria, **insaporite** con l'aceto balsamico **16** e **mescolate** ancora per amalgamare tutti i sapori. Per ultimo **profumate** con le foglioline di menta fresca **17**. La vostra insalata di anguria è pronta per essere servita **18**!

adatt. da ricette.giallozafaferano.it