

Insalata di formentino con zucca al forno



La maggior parte delle persone conosce e ama l'insalata di formentino in combinazione con uova e pancetta. Questa ricetta con zucca, noci e semi di melagrana promette almeno altrettanto gusto.

Il formentino è disponibile in Svizzera tutto l'anno, ma la stagione principale inizia a settembre ed è quindi una tipica insalata autunnale. Viene servita con un'altra tipica verdura autunnale, la zucca, che la completa perfettamente nel colore. I due aromi terrosi e nocciolosi vengono sostenuti e integrati con semi di melagrana agrodolci e noci croccanti. Ecco qui una pietanza autunnale par excellence!

Ingredienti per 4 persone

- 1 piccola zucca Hokkaido (ca. 600 g)
- 1 cucchiaio d'olio di oliva
- ½ cucchiaino di sale
- 150 g di formentino
- 1 piccola melagrana
- 1 manciata di noci
- 5 cucchiaini di olio di semi di zucca
- Succo di 1 limone
- 2 cucchiaini di miele
- Sale e pepe

Preparazione

1. Tagliare la zucca a metà, togliere i semi e tagliarla a fette sottili di 2 cm.
2. Condire con olio di oliva e sale e cuocere in forno a 180 °C per 15 minuti fino a quando non sarà morbida.
3. Nel frattempo, lavare l'insalata e togliere i semi dalla melagrana. Tritare grossolanamente i gherigli di noce.
4. Per la salsa, mescolare l'olio di semi di zucca, il succo di limone e il miele. Quindi condire con sale e pepe a piacere.
5. Distribuire l'insalata di formentino su 4 piatti e adagiarvi sopra circa 3-4 pezzi di zucca tiepida.
6. Cospargere con i semi di melagrana e le noci tritate e irrorare con la salsa.

Durata di preparazione: circa 30 minuti

Azioni adatte alle ricette