DENNER

Sano & troooooppo buono: insalata di spinaci baby, melagrana e formaggio di capra



Finalmente è iniziata la primavera. Non ci posso credere! Dopo tutti i piatti pesanti dell'inverno ho proprio voglia di allegre insalate, fresche e sane. E qui vi do qualche idea ricca di ispirazione!

È iniziata la stagione degli spinaci. Li avete mai provati in insalata? Sono buoni e sono un toccasana per il nostro corpo. Gli elementi nutritivi rimangono inalterati soprattutto se si consumano gli spinaci crudi e in combinazione con i semi della melagrana disintossicanti con la quale si sposano alla perfezione e non solo per il gusto.

- 2 manciate di spinaci baby mondati e lavati (in alternativa usare normali spinaci)
- 1 manciata di lattuga lavata a bocconcini
- ½ melagrana, senza semi
- 80 g di formaggio fresco di capra
- 3 cucchiai di nocciole, tritate
- ½ mela tagliata a fettine

- 3 cucchiai di aceto di vino bianco
- 2 cucchiai di olio di colza
- un po' di preparato in polvere per brodo
- 1 cucchiaino di senape
- 1 cucchiaino di maionese
- sale, pepe, erbette per insalata

1. Condimento: Mescolare accuratamente senape, maionese, preparato in polvere per brodo, erbette e aceto, infine aggiungere l'olio e la panna semigrassa. Aggiungere a piacere sale e pepe e se necessario ancora un po' di aceto, olio e spezie.
2. Tostare brevemente le nocciole tritate in una padella e lasciarle quindi raffreddare.
3. Mescolare bene spinaci baby, lattuga e tutti gli altri ingredienti con il condimento. Non dimenticate di conservare qualche pezzettino di ogni verdura per decorare (guarda la foto).

Per tritare le nocciole uso un sacchettino per congelare i prodotti, ci metto le nocciole e con un mattarello ci picchio sopra con forza. E praticissimo: le nocciole diventano delle dimensioni desiderate e non sporco da nessuna parte.

Diverse consistenze rendono l'insalata ogni volta diversa. Da sperimentare! Mescola semi o noci (consistenza dura), avocado (morbida e vellutata), mele o melagrana (piuttosto dura e croccante).