

Feta al forno con panatura al sesamo e insalata di carote, zenzero e avocado



Easy cheesy - questo è il motto della ricetta di oggi. Il suo punto forte è la feta impanata al forno, servita con una rinfrescante insalata di carote, zenzero e avocado.

Anche se si potrebbe confondere a prima vista, la foto della ricetta non mostra bastoncini di pesce ma bastoncini di feta. Il formaggio in salamoia, da latte di capra o di pecora, può essere utilizzato in modo molto più vario che solo in un'insalata greca. Ha anche un ottimo sapore al forno, come dimostra l'esempio della [Baked Feta Pasta](#).

Prima di essere cotto, però, il greco saporito di questa ricetta viene impanato con semi di sesamo e panko. Quest'ultima è una mollica di pane della cucina giapponese, per la cui produzione si usa solo la mollica. Le briciole, così, rimangono porose e forniscono una consistenza extra croccante. I bastoncini di feta possono essere anche fritti in padella, invece che cotti al forno. Preparandolo in questo modo, il formaggio rimane un po' più solido perché ha meno tempo per sciogliersi.

Feta

- 1-1½ tazze media di farina
- 1 tazza media di farina panko (disponibile nell'assortimento Asia dei supermercati o nel negozio Asia)
- 1 tazza media di semi di sesamo
- 2 uova
- 2½ cucchiaini di miele
- Un po' di pepe
- 2 pezzi di feta da 200 g ciascuno, tagliati per il lungo in 5 pezzi uguali
- Miele opzionale per condimento - qualche goccia

Insalata

- 1½ lime, succo
- 5 cucchiai d'olio d'oliva
- 6 foglie di basilico fresco, tritate grossolanamente
- 4 foglie di menta fresca, tritate grossolanamente
- 1½ cucchiaini di miele
- 1 peperoncino, a rondelle sottili
- 1½ cucchiaini di zenzero grattugiato
- Sale e pepe

- 6 carote medie, pelate e grattugiate grossolanamente
- 2 avocado piccoli, affettati

Feta

1. Preriscaldare il forno con la funzione grill bassa oppure a 220 gradi con resistenza superiore e inferiore.
2. Versare la farina in un piatto fondo. In un altro piatto fondo, mescolare la farina panko e i semi di sesamo. In un terzo piatto fondo, sbattere le uova, il miele e il pepe.
3. Rigirare i bastoncini di feta prima nella farina, poi nella miscela di uova e infine nella miscela di sesamo-panko. Disponerli su una teglia foderata di carta da forno.
4. Cuocere i bastoncini di feta al centro del forno per circa 10-12 minuti, girando ogni 2-3 minuti su ognuno dei quattro lati, in modo che tutti si dorino. Servire immediatamente con l'insalata e opzionalmente (consigliato!) irrorare con il miele.

Insalata

1. Mescolare bene tutti gli ingredienti tranne le carote e l'avocado e condire a piacere. Mettere da parte $\frac{1}{3}$ della salsa.
2. Mescolare le carote grattugiate con la salsa, disporre sopra le fette di avocado e irrorare con il resto della salsa.

Tempo di preparazione: circa 40 minuti

Treize Cuvée IGP

Rosso rubino carico con riflessi violacei. La Cuvée Treize è composta da 13 diversi vitigni ed è quindi molto complessa al naso con aromi di frutti di bosco, delicate note di tostatura completate da note speziate. Da medio a pieno al palato con tannini morbidi e finale rotondo.



[Visualizzare nello Shop Vini >](#)