

Insalata estiva con nettarine alla griglia



Summer time is salad time! Quest'insalata estiva leggera e fruttata è perfetta per le calde giornate di luglio.

Le pietanze alla griglia hanno sempre un sapore ancora un pochino migliore. Ma questo non vale solo per la carne e le salsicce; è anche il caso della verdura e persino della frutta che poste pochi minuti sulla griglia diventano una delizia.

Mettiamo sul fuoco degli spicchi di nettarina che poi finiscono nell'insalata. Nella ciotola uniamo anche i mirtilli, la cipolla e la feta. Il tutto condito con una deliziosa salsa al basilico e limone che trasforma quest'insalata in una vera esplosione di gusti.

Insalata

- 3 nettarine, tagliate a spicchi
- Olio d'oliva per spennellare
- 1 cipolla rossa grossa, a fette sottili
- 250 g di insalata mista
- 125 g di mirtilli
- 150 g di feta
- Basilico per guarnire

Salsa al basilico e limone

- 1 manciata di foglie di basilico
- 50 ml di succo d'arancia
- 1 cucchiaino di succo di limone
- 1 cucchiaino di senape di Digione
- 50 ml di olio d'oliva
- 1 cucchiaino di miele
- Sale e pepe

1. Spennellare le nettarine con olio d'oliva e arrostirle da entrambi i lati per circa 3 minuti sulla griglia calda fino a quando non risultano morbide.
2. Mescolare la cipolla con l'insalata mista e i mirtilli. Sbriciolare la feta, adagiarvi sopra gli spicchi di nettarina tiepida e guarnire con il basilico.
3. Per la salsa, passare tutti gli ingredienti al mixer, condire a piacere e distribuire sull'insalata.

Tempo di preparazione: ca. 15 minuti