

# ***Insalata primaverile con feta al forno in crosta di pistacchi***



**Risveglia la voglia di primavera: insalata croccante con condimento dolce a base di succo d'uva addensato - servita con feta in crosta di pistacchi e fiori commestibili.**

La ricetta di oggi è una festa di sapori, colori e consistenze. Nasce, così, un contrasto entusiasmante tra la feta cremosa e morbida e la sua croccante crosta di pistacchi. Con un pezzo di pane come «contorno», questa insalata diventa un pasto completo.

Chi vuole anche riempirsi gli occhi di primavera, può decorare il proprio piatto con fiori commestibili. Prima di acquistarli, però, ci si deve accertare che siano veramente adatti al consumo e non coltivati con pesticidi. Consiglio: alcuni negozi di gastronomia e supermercati offrono ora fiori commestibili confezionati.

## **Salsa**

- 300 ml di succo d'uva rossa
- 100 ml di olio d'oliva
- 60 ml di aceto di mele
- Sale e pepe

## **Insalata**

- 150 g di lattuga mista o insalata a scelta
- 6-7 ravanelli, tagliati a rondelle fini
- 2 cipollotti piccoli o 1 grande, tagliata a rondelle fini
- 1 manciata di fiori commestibili, opzionale
- 4 albicocche secche (più morbide possibile), tagliate a dadini sottili
- 1 manciata di erba cipollina fresca, tagliata finemente
- 200 g di pistacchi tostati salati
- 2 cucchiari di pane grattugiato
- 400 g di feta
- 1 ciotola bassa con farina
- 1 uovo, sbattuto, in una ciotola bassa
- Olio per friggere

## Salsa

1. Ridurre il succo d'uva a 50 ml in una casseruola a fuoco medio (ci vogliono circa 15 minuti), mescolando regolarmente.
2. Mescolare l'olio d'oliva, l'aceto di mele e il succo d'uva ridotto e condire con sale e pepe.

## Insalata

1. Disporre la lattuga, i ravanelli, i cipollotti, i fiori commestibili e le albicocche secche su 4 piatti.
2. Macinare i pistacchi (senza il guscio, ovviamente) in un frullatore (in alternativa: metterli in un sacchetto di plastica e batterli con un mattarello) e mescolarli con il pane grattugiato in una ciotola poco profonda.
3. Tagliare i due feta in 4 fette ciascuna e tamponatele bene con carta da cucina.
4. Passare le fette di formaggio prima nella farina, poi nell'uovo e infine nella miscela di pistacchi e premere bene la l'impanatura.
5. Aggiungere abbastanza olio nella padella per coprire il fondo, scaldare e friggere le fette per circa 1 minuto su ogni lato fino a quando l'impanatura è dorata.
6. Irrorare l'insalata con la salsa, coprire ogni piatto con due fette di feta e guarnire con l'erba cipollina. Servire immediatamente.

**Tempo di preparazione: circa 45 minuti**

### Casadei Armonia Rosso bio Toscana IGT

Rosso rubino brillante. Al naso profumo seducente di bacche rosse e ciliegie nere. Pieno al palato con tannini vellutati e retrogusto lungo.



[Visualizzare nello Shop Vini >](#)