

Ricetta pronta in 10 minuti: insalata rinfrescante di feta e anguria



Cercate qualcosa di sano e fresco, che si sposi perfettamente con la grigliata? Allora questa insalata con feta e anguria è la ricetta che fa per voi!

Sì sì, lo so, questo mix di ingredienti ha un'aria davvero stravagante, ma prima di arricciare il naso (come ho fatto anch'io in passato), bisognerebbe assolutamente assaggiare questo piatto: non vorrete rischiare di perdervi qualcosa di superlativo?

Grazie alla sua freschezza, questa insalata si sposa alla perfezione con la grigliata. Personalmente mi capita di prepararla anche quando ho voglia di una cenetta leggera. Vario gli ingredienti a piacere: alcune volte ci aggiungo anche qualche fetta di cetriolo o della rucola (altro abbinamento ideale), oppure sminuzzo della menta fresca che unisco all'insalata o uso semplicemente come decorazione. Assaggiatela, ne vale davvero la pena!

Ecco altre idee interessanti:

[ricette di insalate pronte in 10 minuti da abbinare alla grigliata](#) >

- Polpa dell'anguria, privata dei semi e tagliata a bocconcini
- Feta, sbriciolata o tagliata a dadini
- Olio di oliva
- Balsamico bianco
- Foglie di menta fresca, finemente tritate
- Pepe nero macinato fresco

1. Mescolare, assaggiare ed eventualmente insaporire

N.B.: l'insalata non richiede l'aggiunta di sale in quanto la feta risulta già saporita...

Durata ca. 10 minuti