

Insalata croccante

Categoria: Portate - Verdure e Contorni



Informazioni Generali

Preparazione: 15 min
 Cottura: 5 min
 Dosi per: 4 persone
 Costo: Basso
 Difficoltà: Bassa

L'insalata croccante, per la presenza di crostini di pane e riccioli di parmigiano, si può definire un ricco contorno ma anche un leggero piatto unico: una fresca e appetitosa insalata che sarà molto gradita nelle calde giornate d'estate.

L'insalata croccante non è solo un'ottima pietanza da preparare e consumare durante l'estate, ma è anche ideale da portare con se in ufficio al posto del solito panino: ricordatevi in questo caso, di condirla e unire i crostini di pane poco prima di consumarla.



Ingredienti

>> Acciughe (alici) sott'olio 8 filetti	>> Pane carrè 4 fette
>> Aceto (anche balsamico se piace) q.b.	>> Parmigiano Reggiano in un unico pezzo (oppure in petali o scaglie) 80 gr
>> Carote 2	>> Pepe macinato q.b.
>> Insalata iceberg 1 cespo grande	>> Prezzemolo tritato 3 cucchiari
>> Olio di oliva extravergine 2 cucchiari per friggere, più q.b. per condire	>> Sale q.b.

Preparazione



Lavate ed asciugate le foglie di insalata iceberg, tagliatele finemente (1) e riponetele in un'insalatiera capiente. Con l'aiuto di un pelapatate, sbucciate e tagliate le carote a nastri (2); sempre con il pelapatate, ricavate dei riccioli da un pezzo intero di parmigiano reggiano (3) (o grana padano).



Tritate finemente il prezzemolo (4) e i filetti di acciughe e poneteli in una ciotola (5) con dell'olio (6) (e se vi piace dell'aceto), il sale e il pepe macinato; amalgamate gli ingredienti con una forchetta e lasciateli qualche minuto a riposare.



Prendete le fette di pancarrè, eliminate i bordi più scuri (7) e tagliatele a cubetti di 1 cm di lato (8-9).



Ponete in una padella due cucchiai di olio extravergine, fatelo scaldare e poi buttateci dentro i cubetti di pane a fuoco moderato (10), rigirandoli su tutti i lati in modo da dorarli interamente. Una volta dorati, poneteli a perdere l'olio in eccesso su della carta assorbente da cucina (11). Unite all'insalata iceberg le carote (12),



i riccioli di parmigiano (13) e il condimento di olio e prezzemolo (14): mescolate delicatamente gli ingredienti, suddividete l'insalata nei piatti di portata e poi aggiungete i crostini di pane croccanti (15). Servite immediatamente.

Consiglio

Se volete rendere più leggera l'insalata croccante, invece di friggere i crostini in olio di oliva potete tostarli nel forno o in una padella antiaderente senza aggiunta di alcun condimento.