

Insalata sfiziosa

Grammatura al netto per 4 porzioni

80 g.	Rucola
80 g.	Insalata misticanza
160 g.	Patate
160 g.	Fesa di tacchino
120 g.	Mozzarella bocconcini
120 g.	Pomodorini ciliegia
20 g.	Parmigiano Reggiano
15 ml.	Olio extra vergine di oliva
1,5 g.	Sale fino
6 n.	Foglie di basilico
1 g.	Origano fresco

Porzione da gr: 167
Energia: kcal 202
Glucidi: gr 9,43
Proteine: gr 18,02
Lipidi: gr 10,45

Lavare e centrifugare le insalate, rimuovere il picciolo dei pomodorini e tagliarli a metà, conservare in frigorifero.

Spazzolare le patate e sciacquarle, lessarle poi in abbondante acqua, scolarle e sbucciarle ancora tiepide.

Tagliare la fesa di tacchino a fette di medio spessore, spadellarle e regolarle poi in julienne sottile, le patate invece verranno accubettate.

Scolare perfettamente i bocconcini di mozzarella.

Con un pelapatate ricavare dei riccioli dal Parmigiano Reggiano.

Nelle insalatiere monoporzione prescelte disporre le insalate, adagiare le patate, condire con il sale, il pepe ed un filo di olio extra vergine di oliva, unire la julienne di fesa di tacchino distribuendola equamente sulla superficie degli ingredienti conditi.

Terminare la composizione unendo parte della quantità dei bocconcini di mozzarella e di pomodorini, con quelli rimanenti comporre uno o più spiedini inserendo anche le foglie di basilico, serviranno anche da decorazione.

Condire con un filo di olio extra vergine di oliva e con l'origano fresco tritato.