

A tutta insalata!



Sinonimo di vitalità e di leggerezza le insalate sono particolarmente gradite nel periodo estivo data la praticità e velocità nel "metterle insieme" e, perché, se ben preparate posso costituire degli ottimi piatti unici! Pomodori, olive nere, rucola, mozzarella, uova sode, cipollotti, mais sono gli ingredienti base per preparare insalatone di pasta o di riso... ma non ci sono solo quelle!

Personalmente, trovo molto buona **l'insalata di pollo**, facile da preparare e un po' diversa dal solito.

Procuratevi un petto di pollo, che lesserete (magari in pentola pressione per pochissimi minuti) e, raffreddato, taglierete a listarelle seguendo il senso della fibra della carne. A parte unite in una capiente ciotola 1 cuore di sedano bianco tagliato a bastoncini, una manciata di capperi sotto sale, 10 olive verdi e dei filetti di perone sott'aceto oppure grigliati ed insaporiti con olio ed aglio. Mescolate tutti gli ingredienti aggiungendo due cucchiaini abbondanti di maionese e due di panna fresca, ed un trito di basilico. Mettete in frigorifero per una mezz'ora e...

ditemi se vi è piaciuta!

Dare un tocco di mare alle vostre serate padane? Che ne dite di preparare un'insalata tipica dell'estate, ovvero **l'insalata di polpo!**

La ricetta che vi propongo è come la preparava mia nonna: acquistate un polpo di media grandezza (anche surgelato andrà benissimo), cuocetelo in pentola pressione per una decina di minuti e lasciatelo raffreddare. Lessate le patate, ed una volta raffreddate tagliatele a pezzettini insieme al polpo. Condite con olio extra vergine d'oliva, sale e pepe, una manciata di pinoli ed un trito di prezzemolo. Volendo potete aggiungere anche dei gamberetti sgusciati.

...Quindi perché accontentarsi della solita insalata?

[Delia Giribaldi](#)

Pavia, 15/07/2001 (104)

RIPRODUZIONE VIETATA

www.miapavia.com è [testata giornalistica](#), il contenuto di queste pagine è protetto dai diritti d'autore.

In caso di citazione o utilizzo, si prega di evidenziare adeguatamente la fonte.

Articoli della stessa rubrica

- » [e fugasette ...](#)
- » [La mia focaccia al formaggio](#)
- » [Buone Feste con il pandolce genovese!](#)
- » [Ricetta senza nome...](#)
- » [Un gusto di dolcezza...](#)
- » [Il panettone gastronomico](#)
- » [La Torta Virulà](#)
- » [Riso alla certosina](#)
- » [Il risotto allo champagne](#)
- » [Prepariamo il panettone](#)
- » [Insalate... del mondo!](#)
- » [... in via d'estinzione?](#)
- » [Marmellate di frutta](#)
- » [Riempiamo la calza](#)
- » [Una bella coppa di gelato!](#)
- » [Mimosa da mangiare](#)
- » [La zuppa alla pavese](#)
- » [Risotto con uvàrtiss \(Risotto con cime di luppolo\)](#)
- » [Meini](#)

[Vedi archivio](#)

Altri articoli attinenti

- » [Apre in Varzi Bottega Oltrepò](#)
- » [BirrArt 2019](#)
- » [Birrifici in Borgo](#)
- » [Musei divini](#)
- » ["Dilecta Papia, civitas imperialis"](#)
- » [Cioccovillage](#)
- » [Birre Vive sotto la Torre Christmas Edition](#)
- » [Il buon cibo parla sano](#)
- » [Zuppa alla Pavese 2.0](#)
- » [Autunno Pavese: tante novità](#)
- » [18^ edizione Salami d'Autore](#)
- » [Sagra della cipolla bionda](#)
- » [Sagra della ciliegia](#)
- » [Pop al top - terza tappa](#)
- » [Birre Vive Sotto la Torre](#)