

# INSALATA AFFUMICATA AL LAMPONE

Sono passate almeno due settimane dall'ultima volta che ho preso in mano la macchina fotografica per immortalare un mio piatto, a parte la torta di compleanno per mio nipote di sabato scorso...

I giorni scorrono velocemente, la mia stanchezza sembra prendere il sopravvento e ormai non c'è ginseng che tenga.. vi capita di correre correre e non concludere niente? immagino di sì, nel weekend appena ho un'attimo dormo, diciamo appena mi appoggio, tra settimana oltre al lavoro e alla piscina il resto del tempo mi scorre via in un lampo.. avete presente quella pubblicità che fan per radio che dice più o meno *"..quanto tempo durano 24h.. durante un convegno? una settimana. a pranzo dai suoceri? almeno due settimane. E al volante della tua (auto)?.. come? già passato?"* si vede che io sarò perennemente al volante di quest'auto!! Comunque non è che io non abbia voglia di cucinare è che forse ho troppe cose da mettere in pratica e stringi, stringi finisco per non far nulla, ho molte idee che mi frullano in testa anche per la sfida mensile dell'MTC, il vincitore propone una caesar salad, devo dire che son stata molto contenta della ricetta visto le numerose varianti che propone e visto che finalmente l'estate è esplosa senza passare dal via, qui inizia a fare decisamente caldo e dei bei piatti di insalata sono molto invoglianti!

Il pane integrale alle noci\* è fatto con le mie manine, mi sto "lanciando" con la panificazione.. ma questo è un'altro post e più avanti vi farò sapere!!!!



### **INSALATA AFFUMICATA AL LAMPONE**

per 2 persone

un cuore di insalata iceberg

1 cetriolo piccolo

100 gr di salmone affumicato Irlandese

\*2 fette di pane integrale alle noci

semi di papavero

per il condimento

25 gr di scamorza affumicata

30 gr di lamponi freschi

50 gr di olio extravergine d'oliva

10 gr di aceto balsamico di Modena



Abbrustolite il pane e tagliatelo a cubetti.  
Lavate le verdure, tagliate a fette il cetriolo e spezzettate l'insalata, disponete sul fondo del piatto. Taglaite il salmone a striscioline e mettetele sulle verdure, cospargete coi cubetti di pane e i semi di papavero.  
Per il condimento, frullate i lamponi e passateli nel colino in modo da eliminare i semi, unite l'olio e l'aceto balsamico, frullate tutto assieme alla scamorza finchè non sarà diventata una crema liscia, condite l'insalata e servite.



con questa ricetta aprtecipio alla sfida mensile dell'MTC

