

# INSALATA DI LUPINI CON BOCCONCINI CROCCANTI E POMPELMO

Da quando i miei occhi hanno letto "insalata" il mio frigorifero magicamente si è colorato di verde e mi è venuta una voglia improvvisa di cose fresche e leggere, ok sarà anche il caldo arrivato all'improvviso.. o sarà mica che cerchiamo vendetta da questi mariti!?!

*".. perchè non ci metti le... o la... nell'insalata!?!"*

*"senti... vuoi farne una tu visto che ora va di "moda"?"*

*"beh.. se faccio una piccola ricerca sicuramente ne farei una migliore!!"*

*ahahhhhaaa... gggrrrrrrr...*

no dico.. ci stan prendendo gusto loro.. mi sembra di aver letto in giro una punta di sano fastidio per questa storia, già vi vedo tutte con la fascia di Rambo in testa sommerse di verdure con lo sguardo infuocato pronte a dar vita alla migliore insalata della vostra vita, pronte a dimostrare che NOI siamo meglio dei nostri mariti!!!



**INSALATA DI LUPINI  
CON BOCCONCINI CROCCANTI E POMPELMO**

per 2 persone

250 gr di petto di pollo

125 gr di yogurt bianco magro

100 gr circa di patatine multigrain (quelle nel barattolo)

lattuga romana

lupini

1 pompelmo rosa

4 gr di miele d'acacia

12 gr di olio extravergine d'oliva

fior di sale

pepe nero

Prendete dei petti di pollo non troppo sottili, tagliateli a

pezzetti larghi 2 cm e lunghi circa 4 cm, metteteli in una ciotola e aggiungete lo yogurt, mescolate bene e mettete in frigorifero un paio d'ore.

Sbriciolate le patatine con le mani in modo da non ridurle in polvere, prelevate i pezzetti di pollo eliminate lo yogurt in eccesso, ma lasciatene un po, e passate i pezzetti nelle patatine in modo da coprire tutti i lati. Ricoprite una teglia con carta forno e cuocete circa 15 minuti a 180° modalità ventilato, eventualmente a metà cottura girate i pezzi.

Toglieteli dal forno e lasciate intiepidire.

Nel frattempo lavate e asciugate l'insalata, spezzettatela e mettetela in un piatto assieme a una manciata di lupini e agli spicchi di pompelmo pelati a vivo (tenendone da parte per il condimento).

Preparate il condimento lavorando assieme l'olio, il miele, il sale, il pepe e il succo di 1 spicchio di pompelmo.

Disponete il pollo sull'insalata e condite con l'emulsione al pompelmo.



*ambeliodivenere.blogspot.it*





con questa ricetta partecipo alla sfida mensile dell' MTC



# 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 caldino 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



---

# VEGA BURGER IN INSALATA

Quando vado a far la spesa, e non sono di fretta, mi dilungo vagando tra i reparti alla ricerca di prodotti nuovi e se ne trovo inizio a leggere gli ingredienti a pensare cosa potrei farci, pensa, pensa.. poi lo compro.. così mi ritrovo con tante cosine da smaltire e ogni tanto devo inventarmi qualcosa per evitargli il patume!! Stavolta son capitata in un negozio dove non vado mai e al reparto frutta e verdura ho trovato queste carote cocorita, e queste da dove sbucano??? mai sentite, mai viste quindi mai assaggiate.. che faccio.. me ne porto a casa un paio per colore!!!!



### **VEGA BURGER IN INSALATA**

100 gr di zucchine  
1 uovo  
100 gr di philadelphia  
35 gr di scamorza affumicata  
40 caprino  
100 ricotta  
20 gr di farina  
basilico  
pepe  
sale  
pane grattugiato  
farina di mais  
basilico

1 cetriolo  
1 carota  
3 carote cocorite  
lattuga romana  
semi di zucca  
olio evo, sale, pepe

Sbattete l'uovo e incorporatevi la ricotta, il philadelphia e il caprino creando una crema omogenea, salate e pepate. Lavate la zuccina e grattugiatela con grattugia a fori grossi, fate lo stesso con la scamorza, mescolate tutto assieme.

Miscelate assieme il pan grattato la farina di mais e il basilico tritato.

Scaldate abbondante olio di semi.

Prelevate una cucchiata di composto e posatelo sul mix di farine, passatelo da entrambi i lati e friggete le polpettine. Fate attenzione perchè sono estremamente morbide e quindi delicate, giratele solamente quando sono ben rosolate e hanno formato la crosta.

Lavate l'insalata e posizionatene qualche foglia in un piatto, pulite il cetriolo e fatene delle fette sottili, pulite le carote e tagliatele a strisce sottili. Disponete le verdure e i vegaburger nel piatto sulla lattuga, condite con olio evo sale pepe e semi di zucca.







---

# INSALATA DI POLLO CON SALSA ALLO YOGURT

Oggi ponte!!! che meraviglia queste giornate “regalate” per svolgere quelle commissioni che altrimenti non riesci mai a fare.. tipo andare in banca.. e per fortuna ho fatto presto!! oggi è una bella giornata.. ok c'è qualche piccola nuvola ma è caldo e il sole brucia, speriamo davvero di essere avviati verso l'estate!!!

Sono sola a pranzo e mi son preparata un piattino fresco, leggero e semplicissimo!!

Colgo inoltre l'occasione per ringraziare Maria e Rachele per avermi donato il premio portafortuna, siccome l'ho già ricevuto non faccio di nuovo l'elenco ma sono comunque molto felice che voi abbiate pensato a me!! GRAZIE!!!



[ombelicodivenere.blogspot.it](http://ombelicodivenere.blogspot.it)

### **INSALATA DI POLLO CON SALSA ALLO YOGURT**

1 fetta di petto di pollo tagliato sottile (a me piace così)

1/2 finocchio

rucola

mais

semi di zucca

per la salsa

1 cucchiaino di yogurt magro

1 cucchiaino di olio extravergine d'oliva

sale, pepe

2 foglie di basilico

qualche goccia di aceto di vino bianco

Grigliate il petto di pollo e tagliatelo a striscioline, lasciate intiepidire. Lavate il finocchio e tagliatelo a fette molto sottili, pulite la rucola.

Per la salsa raccogliete tutti gli ingredienti in una ciotola, il basilico tritato fine, e mescolate, al posto dell'aceto si può usare del limone!

In un piatto mescolate il finocchio la rucola del mais dolce una manciata di semi di zucca e la metà del pollo, condite con un cucchiaino di salsa, mettete nel piatto da portata e disponete sopra il restante pollo che condirete con un'altro po di salsa.

---

## **INSALATA DI FINOCCHI, CECI E ARANCE**

Oggi è il giorno di San Valentino e sinceramente non l'ho mai festeggiato anche perchè trovo un po assurdo andare al ristorante e spendere il doppio degli altri giorni solo perchè è la "festa degli innamorati".. qualche ricettina però la faccio sempre e quest'anno ho deciso di dedicarmi agli agrumi, perchè sono gioiosi, colorati e soprattutto di stagione!!

### **INSALATA DI FINOCCHI, CECI E ARANCE**

ingredienti per 2 persone

1 finocchio

1 arancia

150 gr di ceci

pecorino

pepe, sale, olio extravergine d'oliva

Lavare e mondare il finocchio, tagliarlo a rondelle sottilissime con la mandolina e disporlo sul fondo del piatto, pelare le arance a vivo e ricavare gli spicchi che taglierete e cubetti, mettere i ceci assieme ai cubetti d'arancia in una ciotola e condire con olio extravergine d'oliva e un pizzico di sale.

Disporre i ceci e l'arancia al centro del piatto e cospargere

di scaglie di pecorino semistagionato, io ho usato lo scoperino. decorare eventualmente con spicchi d'arancia e una foglia di finocchio.  
Condire con un filo d'olio e del pepe bianco.

