Insalata di campo

Autore: Marianna Fabianelli
Fonte: Città Nuova

Un contorno raffinato e particolarmente appetitoso che conquista il palato sin dal primo assaggio.

Un contorno raffinato e particolarmente appetitoso che conquista il palato sin dal primo assaggio.

Accompagna bene arrosti di carne (ottimo con il maiale o l’agnello, buono con il manzo o il vitello), ma si abbina splendidamente anche ai formaggi freschi o stagionati.

Ingredienti (4 persone)

250 grammi di insalatina di campo mista (crescione, tarassaco, malva, borragine, orecchie di lepre, porro selvatico, cresta di gallo…), 10 noci, 1 mela, aceto di mela, olio extravergine d’oliva, 3 cucchiai di miele millefiori, q.b. di sale.

Preparazione

Mondare e lavare con molta cura l’insalata (volendo potreste sostituire l’insalata di campo con degli spinaci giovani, quelli teneri con le foglie ancora lisce) e disporla in una ciotola capiente. Sgusciare le noci, sbucciare e tagliare a dadini la mela e unire tutto all’insalata.

In una ciotolina a parte emulsionare olio, aceto di mele, miele e sale. Sbattere con una frusta.

In relazione al piatto con cui abbinate l’insalata potreste spostare la scelta su un miele meno dolce (miele di castagno o cedro), se la servite con un formaggio a lenta o media stagionatura, oppure carne di manzo o di vitello; se viceversa la accostate a formaggi a breve stagionatura, formaggi freschi o a carne di maiale o agnello, optate per il miele di acacia o millefiori; con la mozzarella, invece, vale la pena di provare il miele di girasoli o di erica.

Condire, infine, l’insalata con la salsa di miele, mescolare e servire.