

Insalata di pomodori marinati

L'**insalata di pomodori marinati** è un'insalata fredda a base di pomodoro, cipolle, olive e pecorino, particolare ed aromatica, ottima da gustare anche come piatto unico nelle calde giornate estive.

L'**insalata di pomodori marinati** si conserva per un giorno in frigorifero, ben coperta. Lasciarla a temperatura ambiente almeno mezz'ora prima di servirla.

INFORMAZIONI

- 2 persone
- **380Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **30 minuti**
- ricetta **vegetariana**
- ricetta **light**
- si può **preparare in anticipo**
- si può **mangiare fuori**

INGREDIENTI

- 1 cipolla rossa di Tropea
- 100 ml di acqua
- 1 cucchiaio di aceto di mele
- Sale
- Pepe nero macinato al momento
- 2 pomodori cuore di bue
- 8 olive nere
- 6 foglie di basilico
- 2 spicchi di aglio
- 120 g di pecorino siciliano dolce semifresco o altro pecorino fresco a piacere
- 2 cucchiai di olio extravergine di oliva

PREPARAZIONE

- Pelare la cipolla, sciacquarla sotto acqua corrente e affettarla. Separare i vari anelli.
- Miscelare in una ciotola l'acqua con l'aceto ed una punta di zucchero.
- Mettere in una padella la cipolla, la miscela di acqua e aceto e portarla sul fuoco.
- Attendere che prenda il bollore, quindi unire un pizzico di sale, una macinata di pepe e cuocere per 10 minuti a fuoco medio, coperto, mescolando di tanto in tanto. La cipolla deve ammorbidirsi, ma non sfaldarsi.
- Nel frattempo lavare i pomodori ed affettarli a fette spesse un centimetro circa.
- Snocciolare le olive e tagliarle a metà.
- Lavare le foglie di basilico e spezzettarle grossolanamente.
- Spellare l'aglio.
- Ridurre il formaggio a cubetti.
- Mettere in una ciotola i pomodori, le olive, le foglie di basilico, l'aglio e la cipolla con il fondo di cottura.
- Condire con l'olio, un pizzico di sale e mescolare delicatamente per non rompere i pomodori.
- Disporre l'insalata su un piatto, unire i cubetti di formaggio e servire.

STAGIONE

Giugno, luglio, agosto, settembre

AUTORE

Ricetta realizzata da Barbara Farinelli. Fotografia di Giovanni Caprilli. Tutti i diritti riservati.



VARIANTE VEGAN

Omettere il formaggio. Per completare il piatto con delle proteine, unire cubetti di seitan saltati in padella, oppure con fagioli rossi.