

Insalata pomodori e Marzolino

L'**insalata pomodori e Marzolino** è una fresca insalata estiva preparata con pomodorini Pachino, cipolla rossa di Tropea, olive, basilico e formaggio fresco tipo marzolino. Se non lo trovate si può sostituire con una caciotta un po' saporita.

L'**insalata pomodori e Marzolino** è indicata come ricco secondo piatto, ma anche come piatto unico servito con crostoni di pane croccante. Se amate il contrasto di sapori, si possono utilizzare anche pomodorini di tipo diverso mescolati insieme: Pachino, fragolino, datterino a seconda del gusto personale.

INFORMAZIONI

- 2 persone
- **375Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **30 minuti**
- ricetta **vegetariana**
- ricetta **light**
- si può **preparare in anticipo**
- si può **mangiare fuori**

INGREDIENTI

- 400 g di pomodorini tipo Pachino
- 1 cipolla rossa di Tropea
- 4 olive verdi
- 4 olive nere
- 4 foglie di basilico
- 120 g di marzolino o caciottina
- 2 spicchi di aglio fresco
- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- Sale fino
- Origano
- Pepe nero macinato al momento

PREPARAZIONE

- Lavare i pomodorini e tagliarli a metà.
- Affettare la cipolla, tagliare le fette in quattro parti e metterle a bagno in una ciotolina con acqua fredda per 4-5 minuti cambiando l'acqua un paio di volte e rimescolando di tanto in tanto.
- Snocciolare le olive e spezzettarle.
- Lavare le foglie di basilico e spezzettarle.
- Tagliare il formaggio a cubetti.
- Mettere tutti gli ingredienti in una ciotola, unire gli spicchi d'aglio spellati, l'olio, il sale, l'origano ed una macinata di pepe. Mescolare bene, ribaltare in un piatto, decorare con alcune foglie di basilico lasciate intere e servire.

STAGIONE

Giugno, luglio, agosto, settembre

AUTORE

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

I consigli di Barbara

Se non digerite bene la cipolla, mettetela a bagno per 5 minuti in aceto di vino bianco o aceto di mele, poi sciacquatela e utilizzatela come indicato in ricetta.

