

# Insalata di pomodorini in foglie di lattuga

L'**insalata di pomodorini in foglie di lattuga** è un antipasto velocissimo da preparare, fresco e tipicamente estivo. Scegliere verdure fresche, una cipolla molto dolce (ottima quella di Tropea) e pomodorini rossi e maturi. Ottimi, oltre ai Pachino, anche i datterini.

Questi bicchieri con **insalata di pomodorini in foglie di lattuga** sono estremamente semplici, ma molto colorati e quindi di gran scena. Si possono preparare un po' in anticipo, ma meglio condirli all'ultimo momento.

## INFORMAZIONI

- 4 persone
- 50Kcal a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **20 minuti**
- ricetta **vegetariana** e **vegan**
- ricetta **light**
- si può **preparare in anticipo**
- si può **mangiare fuori**

## INGREDIENTI

- 4 foglie di lattuga
- 1 cipolla rossa di piccole dimensioni
- Aceto di vino bianco
- 250 g di pomodorini tipo Pachino
- Olio extravergine di oliva
- Sale fino
- Origano

## PREPARAZIONE

- Lavare le foglie di lattuga sotto acqua fresca corrente e tamponarle con carta da cucina. Disporne una in ogni bicchiere da porzione.
- Tagliare la cipolla in 4 parti ed affettarla nello spessore di 4-5 millimetri. Metterla a bagno in una ciotolina con un cucchiaino di aceto ed acqua fredda per 4-5 minuti rimescolando di tanto in tanto.
- Lavare i pomodorini e tagliarli a spicchi.
- Mettere i pomodorini sulle foglie di lattuga, cospargerli con la cipolla ben scolata, l'olio a filo, un pizzico di sale ed una manciata di origano.

## PIETANZE DI ABBINAMENTO IDEALE

Secondi piatti a base di carne o di pesce.

## STAGIONE

Giugno, luglio, agosto, settembre

## AUTORE

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

