

# Insalata di peperoni e uova all'aceto balsamico. It's lunchtime!



*“Ecco, lo sapevo! Tutto il giorno di corsa, a pranzo un panino al volo e adesso...adesso...”*

ADESSO BASTA!!!

Se anche voi come me fate parte della fitta schiera di coloro che sono “costretti” al pranzo fuori casa e che mal si adeguano all’offerta “gastronomica” di bar, trattorie, ristoranti o mense aziendali (che diciamoci la verità, molto spesso lascia a desiderare con piatti troppo conditi e pesanti e ingredienti di dubbia qualità), chi ha detto che la “pausa-pranzo fai da te” debba essere fatta sempre e solo di panini...al volo?

Evviva allora il ritorno della “schisceta” (termine derivato, pare, dal verbo “schisciare”, cioè schiacciare), quel piccolo contenitore di alluminio in cui madri e mogli un tempo “schisciavano” cibi già pronti che i propri cari potevano

consumare, caldi e genuini, alla pausa pranzo.

Purtroppo non sempre ho il tempo (e diciamolo...la voglia) di preparare la mia "schisceta" per il giorno dopo e quando tocca la pausa pranzo in mensa mi oriento sempre su affettati e insalate, al massimo delle verdure al vapore, tanto che ormai penso in cucina distinguano il mio vassoio a occhi chiusi!

Ma quando ho con me la mia piccola lunch-box allora posso dar libero sfogo alla fantasia perchè di piatti che si consumano con piacere preparati in anticipo ce ne sono davvero tanti e molti acquistano anche più gusto se lasciati riposare!

Un'idea per un pranzo sano, leggero, gustoso, completo e perchè no...anche carino da vedere?

Eccola qui, racchiusa in un "barattolo"...e il solito panino diventa solo un lontano ricordo.

**[Qui la ricetta per le uova profumate alle erbe]**

#### **INSALATA DI PEPERONI E UOVA ALL'ACETO BALSAMICO**

Tempo di preparazione	15 minuti
Tempo di cottura	20 minuti
Tempo passivo	30 minuti
Porzioni	2 persone

#### **Ingredienti per 2 persone**

- $\frac{1}{2}$  peperone rosso
- $\frac{1}{2}$  peperone giallo
- 10-12 asparagi
- 1 cipollotto bianco fresco (o 2 se sono molto piccoli)
- 4 uova (o 12 uova di quaglia)
- aceto balsamico
- 1 spicchio d'aglio
- basilico
- olio evo
- sale
- peperoncino

#### **Procedimento**

1. Rassodare le uova e sgusciarle.
2. Mondare il cipollotto, tagliarlo ad anelli e farlo appassire a fuoco basso in una padella con un cucchiaino di olio.

3. Cuocere in forno caldo a 180°C le falde di peperone finché risulteranno morbide (ci vorranno circa 15 minuti), poi tagliarle a listarelle.
4. Cuocere a vapore gli asparagi tenendoli un po' al dente.
5. In un tegamino, far rosolare lo spicchio d'aglio con 1 cucchiaino di olio, unire l'aceto balsamico (quantità a piacere; io ne ho messo 1 cucchiaino) e mescolare bene per formare un'emulsione. Quando la salsa è tiepida, unire il basilico "stracciato" a mano e versare il condimento su peperoni, asparagi e cipolle, riuniti in un piatto.
6. Completare il tutto con le uova sode (interi se di quaglia, a spicchi se normali) e gustare a temperatura ambiente

#### Note

Per l'insalata ho usato delle uova sott'olio aromatizzate alle erbe.



Accompagnare con fette di pane ai cereali, magari anche fatto in casa, o un pezzo di saporita focaccia.



Con questo barattolino

gustoso partecipo al contest "Schiscetta Time" di Saretta e Tery



e alla fresca raccolta di Eleonora "Raccogliere l'insalata"



Un bacio e buona settimana week end...