

Insalata ricca di primavera. Ma che direbbe il professore?



Il professor Grammaticus
entrò nel ristorante
e ordinò al cameriere
un'insalata abbondante:
Metteteci l'indivia,
la lattuga, l'erbetta,
il sedano, la cicoria,
due foglie di rucetta,
un mezzo pomodoro,
cipolla se ce n'è:
portate l'olio e il sale,
la condirò da me.

E il bravo professore,
con la forchetta in mano,
si accingeva a gustare
il pranzo vegetariano.
Ma tutta la sua delizia
fin dal primo boccone
si mutò in una smorfia
di disperazione.

Guardò meglio nell'ampolla
dell'olio e inorridì;
gli avevano servito
un « oglio » con la « g »!
Offeso e disgustato
fuggì dalla trattoria:
sono un pessimo condimento
gli errori d'ortografia.

[L'insalata sbagliata - Gianni Rodari]

Chissà cosa penserebbe l'emerito prof. Grammaticus se di tutta la sua richiesta

soltanto un pomodoro mi frullasse nella testa, niente sedano o lattuga, nè cicoria oppur erbette, ma un bel mix di primavera, due fagioli e quattro ovette, ma di quaglia...per inteso, chè lo lascio un po' sorpreso!

Fior di zucca e asparagina, per la fresca insalatina, ma prometto sarò attenta all'oliera fraudolenta, niente « g » e niente « oglio»...sol buon **OLIO** con orgoglio!

Ve l'avevo promessa o no l'insalata dopo il post cioccolatoso di lunedì?

E allora eccola qui a rallegrare la giornata, un po' pel prof un po' chi cerca idee a mezzodì.

Piacerà...chi lo sa? Io la posto...si vedrà!



INSALATA RICCA DI PRIMAVERA

Tempo di preparazione	20 minuti
Tempo di cottura	15 minuti
Tempo passivo	2-3 ore
Porzioni	2 persone

Ingredienti per 2 persone

- 12 uova di quaglia (o 4 uova di gallina felice)
- 100 gr di fagioli bianchi di Spagna già lessati
- 150 gr di asparagina
- 10-12 pomodori pachino
- 5-6 fiori di zucca
- 1 cipollotto
- aceto balsamico

- olio evo
- fleur de sel

Procedimento

1. Rassodare le uova di quaglia per 4 minuti (8 minuti se di gallina), passarle sotto acqua fredda e sgusciarle.
2. Mondare gli asparagi e lessarli a vapore, fino a che risulteranno teneri, ma non scotti, poi tagliarli a pezzetti.
3. Pulire i fiori di zucca e tagliarli a listerelle.
4. Tagliare il cipollotto ad anelli sottili e lasciarli a bagno in acqua (o acqua-latte) per qualche ora (risulteranno più digeribili).
5. Lavare i pomodorini e a piacere tagliarli a metà o in quarti.
6. In un'insalatiera riunire i fagioli, i pomodorini, gli asparagi, gli anelli di cipollotto, i fiori di zucca, le uova sode (tagliare quelle di gallina in quarti).
7. Condire il tutto con un'emulsione preparata con 1-2 cucchiaini di olio e 2-3 cucchiaini di aceto balsamico, completare con un pizzico di fleur del sel e servire, accompagnando a piacere con fette di pane tostato.



Con questo piatto partecipo alla fresca raccolta di Ele "Raccogliere l'insalata"



e al contest di Marilì "GustoShop in fiore"



Un bacio e buona settimana a tutti.