

# Insalata con pere e cranberries. E poi capita che...



...quando meno te l'aspetti...

...oui, c'est moi...

...Calimero alla riscossa :))

Mamma mia quanto tempo è passato dall'ultimo post, ancora un altro pochino e avrei rischiato di non ricordarmi più come accedere al blog!

No, nessuna lunga lunghissima vacanza in questi due mesi di assenza, solo una misera settimana di ferie in cui ho approfittato per fare una capatina in Abruzzo.

Semplicemente sono stata assalita dalla "sindrome del foglio bianco" o "blocco dello scrittore" che dir si voglia!

Mi mancate e mi manca questo spazio ma tornare alla "normalità", a condividere foto, ricette, aneddoti leggeri o riflessioni più profonde sembra così difficile!

Per ora i sintomi non sono ancora passati e mentre la cucina ha continuato a

funzionare e l'archivio a rimpinguarsi, ho la sensazione che la mia testa sia sempre più vuota e confusa.

Oggi però è un giorno importante, un giorno che ho aspettato facendo il conto alla rovescia, un appuntamento al quale, blocco o non blocco, non avrei potuto assolutamente mancare e che condivido con tutti voi che avete avuto il piacere di passare di qua.

Chissà se avete già capito...

Oggi esce il nuovo numero di **Threef**, un numero pensato e costruito, un po' per caso un po' per gioco un po' per sfida, come un insieme di tele stile seicentesco, un numero pervaso dai toni e dalle calde atmosfere d'autunno per introdurvi a passi leggeri nella stagione appena iniziata, un numero che ancora una volta speriamo riuscirà a farvi sognare.

Come sempre voglio ringraziare tutte le mie splendide compagne di viaggio, senza tralasciare i maschietti fotografi e con un occhio particolare alle 3 nuove amiche, Barbara, Fabiana e Kankana, che da questo numero arricchiranno la nostra squadra, regalando un tocco di internazionalità.

E guarda caso ci voleva proprio **Threef** non solo a farmi rompere il ghiaccio stamattina, ma anche a farmi postare su queste pagine niente po' po' di meno che...mhhhhh...

Ma vi pare?

Io che non vivo senza frutta e verdura, io che sono una capretta nata (altro che pulcino!), io che sarei capace di svaligiare un ortolano piuttosto che una gioielleria, ho un solo contorno tra le pagine del blog che risale niente addirittura al 2010!

Allora oggi, grazie a **Threef**, in diretta su questi schermi, arriva, tutta per voi...un'insalata :)))

Oh ma mica pizza e fichi!

Tzè!

Qui si va di pere e...in che compagnia :D!

Ok ok, ora la smetto di dire scemate e vi lascio con la ricetta, sfiziosa, leggera e veloce veloce perché il tempo è sempre tiranno e va sfruttato bene.

Magari proprio sfogliando **Threef**...

...buona visione ^\_^



### **Insalata con pere e cranberries**

Tempo di preparazione	15 minuti
Tempo di cottura	5 minuti
Tempo passivo	–
Porzioni	4 persone

### **Ingredienti per 4 persone**

- radicchio rosso
- insalata pan di zucchero (o cuori di lattuga)
- valeriana
- 2 pere, mature ma sode
- cranberries secchi q.b.
- noci pecan salate q.b.
- 2 cucchiaini di miele di castagno
- aceto balsamico
- olio extravergine d'oliva
- sale grosso di Cervia
- pepe di Sichuan

## Procedimento

1. Lavare e sgrondare bene le insalate, spezzettare radicchio e pan di zucchero lasciando interi i ciuffetti di valeriana.
2. Lavare e asciugare la pera, tagliarla in quattro, privarla del torsolo e dividere ancora ciascun quarto in 3 fette.
3. Mescolare il miele con 2-3 cucchiaini di olio ed un cucchiaino di aceto balsamico, emulsionare con una forchetta, spennellare le fette di pera con l'emulsione ottenuta e farle cuocere su una griglia (o padella antiaderente) ben calda circa un minuto per parte, fino a che saranno caramellate.
4. Preparare una vinaigrette con olio, poco aceto balsamico, un pizzico di sale pestato al mortaio ed uno di pepe macinato fresco.
5. Distribuire le insalate nei singoli piatti, aggiungere le noci spezzettate, i cranberries, le fettine caramellate di pera e condire con la salsina preparata subito prima di servire.



Un abbraccio e buona settimana a tutti. A presto...

Federica