

Insalata mista con uva e caprino (Contorni)



Preparazione

Mondare la misticanza; sgusciare le noci e farle a pezzetti non troppo piccoli. Lavare e mondare l'uva, poi dividere ogni acino a metà ed eliminare i semi. Condire l'insalatina con un pò di olio extravergine di oliva, il sale ed una restrizione ottenuta facendo bollire brevemente l'aceto balsamico. Servire l'insalatina con qualche pezzetto di caprino fresco sopra.

Consigli

Per preparare una buona insalata mista, vi suggeriamo di acquistare dell'uva dal sapore deciso, come ad esempio, quella fragola con quel gusto a cavallo tra dolce e leggermente acido.

Curiosità

Lo sapevate che il formaggio caprino ha delle proprietà tali per le quali è maggiormente indicato per coloro i quali soffrono di leggera intolleranza nei confronti di proteine e grassi del latte?

Informazioni

Preparazione 15 minuti

Dosi per 2 persone

Difficoltà Facile

la terra di Puglia



ACQUISTA SUL NOSTRO SHOP

Autentici prodotti di Puglia solo su
shop.laterradipuglia.it

Sconto del 10%

utilizzando questo codice entro 31/12

RICETTE-2016

[clicca qui per accedere](#)

Ingredienti

Misticanza 300 grammi

Noci 100 grammi

Uva (un grappolo di uva bianca grossa)

Uva (un grappolo di uva rosata o nera)

Caprino (una formina di caprino fresco)

Olio extra vergine di oliva (q.b.)

Aceto balsamico (q.b.)