Insalata anti-cellulite di asparagi bianchi e fragole

Una ricetta sana per contrastare la cellulite.

Con un po' di forchettate la cellulite potrebbe essere un lontano ricordo, grazie a questa insalata fresca e primaverile.

La **cellulite** è un male comune a moltissime donne e può colpire anche le giovanissime, le persone in sovrappeso così come le magre. Spesso è generato da predisposizioni genetiche e cause ormonali, ma sappiamo che uno scorretto stile di vita può peggiorare la situazione (fumo, alcool, stress, cattiva alimentazione e scarsa attività fisica) come abbiamo imparato nel post del Dr. Ongaro.

Incominciamo, quindi, a conoscere ed utilizzare in cucina i cibi che ci aiutano a combatterla.

Fragole, asparagi, zenzero, semi oleosi sono solo alcuni di questi; ed oggi ne facciamo una bella scorpacciata con un'unica ricettina, semplice, veloce e leggera!

Difficoltà: facile
Costo: medio
Preparazione: 20-30 minuti

Ingredienti
(per 2 persone)

250 g di asparagi bianchi di Cimadolmo (TV)
150 g di feta greca
fragole fresche (a piacere)
germogli di soia (a piacere)
sale rosa

Per il dressing
2 cucchiai di semi di sesamo
2 cucchiai di olio extravergine di oliva
un piccolo limone bio
un cucchiaino di miele
peperoncino

Procedimento
1. Preparare gli asparagi eliminando la parte finale più fibrosa e pelare con un coltellino procedendo verticalmente dall'alto verso il basso, lavarli e cuocerli al vapore per circa 5 minuti lasciandoli ben croccanti. Sciacquarli sotto acqua fredda per bloccare la cottura e tenerli da parte.
2. Lavare accuratamente le fragole e tagliarle a metà. Lavare ed asciugare anche i germogli di soia.
3. Preparare il dressing: tostare 2 cucchiai di semi di sesamo in padella senza grassi per poi tritarli finemente in un mortaio con peperoncino, la scorza di metà limone ed il sale. In una ciotolina emulsionare l'olio extravergine delicato con il miele ed il succo del limone e poi unire il trito ottenuto.
4. In un'insalatiera porre le fragole, gli asparagi, la feta sbriciolata ed i germogli e condire con il dressing preparato e i semi di sesamo.