

Insalata unica primaverile con sgombro, patate e dressing alle fragole e zenzero

Tuffati nella primavera con questa power bowl fresca e appetitosa tutta da gustare.



Poco tempo e tanta voglia di gustare un piatto colorato, ricco di sapore ed energia? Prova la [power bowl](#) o, come a noi piace chiamarla, l'**insalata unica** proposta qui di seguito: tanta buona insalata fresca primaverile con sgombro e patate e un dolce condimento alla fragola e zenzero.

Difficoltà: bassa

Costo: basso

Preparazione: 5 min. + 25 min. di cottura

Ingredienti (per 1 insalata unica)

Per l'insalata:

100 g di lattuga Era Ora Despar
50 g di rucola Era Ora Despar
4 ravanelli
1 gambo di sedano
120 g di sgombro al naturale Despar Vital
80 g di patate Passo dopo Passo Despar
mezzo limone Passo dopo Passo Despar
1 cucchiaio di semi di zucca Despar Vital

Per il dressing:

2 fragole
1 cucchiaino di zenzero fresco sbucciato e tritato
4 cucchiaini di olio extra vergine di oliva Bio,Logico Despar
1 cucchiaino di aceto balsamico
1 cucchiaino di salsa di soia (a ridotto contenuto di sale)
2 cucchiaini di acqua

Procedimento

1. Cuoci a vapore le patate tagliate a dadini (circa 25 minuti).
2. Lava, monda e taglia i ravanelli e il sedano a rondelle. Sgocciola lo sgombro.
3. Assembla tutti gli ingredienti.
4. Prepara il dressing: con un frullatore a immersione frulla le fragole tagliate a pezzettoni con lo zenzero, l'olio, la salsa di soia e l'aceto balsamico fino a ottenere un condimento omogeneo. Versa a filo sull'insalata e mescola bene.