

Insalata di primavera con verdure, legumi, patate e pecorino

Una ricetta per un'insalata unica, facile e veloce. Porta un piatto sano con te per un pranzo veloce o goditi una cenetta leggera.



Con la bella stagione, il clima si fa più tiepido e per rinfrescarti ci vuole una buona insalata. Che sia unica, però! Questa inizia da una base di **lattughino** cui si aggiungono **asparagi verdi, legumi, patate** e una generosa spolverata di **pecorino romano** per riempire di sapore il piatto. È una ricetta **sana, facile e veloce** da preparare: perfetta per un pranzo al volo o una cena leggera, perché [grazie alle fave la tua digestione avrà un bell'aiuto](#).

Difficoltà: bassa

Costo: basso

Preparazione: 20 min.

Ingredienti

(per 1 persona)

100 g di lattughino

4 asparagi verdi

40 g di piselli freschi sgranati

50 g di fave fresche sgranate

4 ravanelli

80 g di patate Passo dopo Passo Despar

1 cucchiaio di nocciole Bio,Logico Despar tritate grossolanamente

Il succo di mezzo limone Passo dopo Passo Despar

Una manciata di scaglie di pecorino romano

1 cucchiaio di olio extra vergine di oliva 100% Italiano Despar Premium

Un pizzico di gomasio alle erbe

Un pizzico di pepe nero macinato

Procedimento

1. Lava le fave, pratica un taglietto in corrispondenza dell'occhio e premi con le dita il legume per far uscire il seme.
2. Monda e lava anche le altre verdure, elimina la parte legnosa degli asparagi e taglia a fettine sottili i ravanelli.
3. Cuoci a vapore per 15 minuti gli asparagi, le fave, i piselli e le patate sbucciate e tagliate a cubetti.
4. Lascia raffreddare e componi la tua insalata unendo tutti gli ingredienti in un'insalatiera; aggiungi alla fine le scaglie di pecorino romano.
5. Condisci con il succo del limone, l'olio, il gomasio e pepe a piacere.