

Insalata di coniglio alle pesche

Ecco una ricetta fresca e sana per fare il pieno di proteine: prova questa insalata nel tuo prossimo piatto unico!



Per la parte di **proteine** del tuo piatto unico, prova una **fresca insalata di coniglio**! La carne bianca è l'ideale per occupare il 25% del piatto e la frutta la rende ancora più fresca e piacevole da gustare anche nei giorni più caldi! Goditi questa insalatina super sana e usa il [nostro configuratore](#) per lasciarti ispirare dalle tantissime ricettine con cui puoi riempire anche il **25% di cereali** e il **50% di verdure** del tuo piatto unico.

Difficoltà: bassa

Costo: basso

Preparazione: 15 min. + 1 ora di cottura

Ingredienti

(per 1 persona)

1 coscia di coniglio

Mezza carota

Mezza gamba di sedano

1 spicchio di aglio

1 chiodo di garofano

1 foglia di alloro

1 pesca Passo dopo Passo Despar

4 gherigli di noce Bio, Logico Despar

Una manciata di misticanza Era Ora Despar

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

1 cucchiaio di succo di limone Passo dopo Passo Despar

Un pizzico di gomasio alle erbe

Un pizzico di pepe nero macinato Despar

Procedimento

1. Monda le carote e il sedano e tagliali a pezzetti.

2. Lava la coscia di coniglio sotto acqua corrente e mettila a bollire in abbondante acqua con la verdura, il chiodo di garofano e l'alloro per circa un'ora. Trascorso il tempo, spegni e lascia raffreddare la coscia nell'acqua di cottura. Spolpala e tieni da parte la polpa.

3. In una ciotola unisci la misticanza alla pesca tagliata a fettine, aggiungi le noci tritate e condisci con olio, gomasio e pepe. Condisci anche la polpa di coniglio con gomasio, olio e limone.

4. Disponi l'insalata su un piatto e appoggia al centro la polpa di coniglio.