Insalata di misticanza, salmone affumicato e pane di segale

L'insalata di misticanza, salmone affumicato e pane di segale è un piatto unico fresco e nutrient, arricchito dall'olio di avocado. Scopri la nostra ricetta!

Oggi ti proponiamo una ricetta **velocissima da preparare**, ma nutriente e saporita, perfetta per l'estate.
La nostra insalata di **misticanza**, **salmone affumicato** e **pane di segale** è stata condita con l'**olio di avocado**, ricco di proprietà nutritive.
Se preferisci puoi condire l'insalata preparando un'emulsione con l'olio di avocado e le erbe aromatiche come aneto o prezzemolo, oppure puoi aggiungere un cucchiaio di yogurt al naturale.

Difficoltà: bassa
Costo: basso
Preparazione: 5 min.

Ingredienti
(per 4 persone)

200 g di misticanza Era Ora Despar
200 g di salmone affumicato Despar Premium
100 g di pane di segale ai semi
3 cucchiai di olio di avocado
2 cucchiai di aceto di mele (facoltativo)
Bacche di pepe rosa q.b. (facoltative)
Un pizzico di sale marino integrale

Procedimento
1. Taglia il pane a cubetti e tostalo in padella senza aggiungere grassi per pochi minuti, quindi tienilo da parte e lascialo raffreddare; taglia a striscioline il salmone.
2. Trasferisci la misticanza in una ciotola capiente, aggiungi il salmone, il pane tostato e pochissimo sale (puoi anche ometterlo).
3. Condisci l'insalata con olio di avocado e aceto di mele.
4. Mescola gli ingredienti e aggiungi a piacere qualche bacca di pepe rosa. Servi subito.