

Insalata estiva con ortaggi, alici marinate e dressing allo yogurt e cetriolo

Una fresca insalata estiva con alici e un fresco dressing: ecco la ricetta sana e gustosa da preparare subito!



Le **insalate uniche** sono le protagoniste dell'estate: sono **fresche, sane** e contengono tutti i **nutrienti che servono al tuo organismo!**

Questa ricetta è preparata con delle deliziose **alici marinate**, che come tutto il pesce azzurro, sono **ricche di acidi grassi omega-3**, [regolarizzatori del metabolismo lipidico](#). In più, a rendere ancora più fresco il tutto, c'è il **dressing con yogurt e cetriolo**, ideale se non vuoi aggiungere il sale alla tua insalata!

Difficoltà: bassa

Costo: basso

Preparazione: 15 min.

Ingredienti

(per 1 persona)

80 g di patate novelle

70 g di pomodoro a fette

50 g di fagiolini

50 g di rucola Era Ora Despar

30 g di sedano

Per le alici marinate:

80 g di filetti di alici freschissime

Il succo di un limone Passo dopo Passo Despar

1 foglia di basilico

1 cucchiaio di olio extra vergine di oliva Bio,Logico Despar

Un pizzico di sale marino integrale

Per il dressing:

2 cucchiai di yogurt bianco intero Bio,Logico Despar

50 g di cetriolo a dadini

1 cucchiaio di olio extra vergine di oliva Bio,Logico Despar

1 cucchiaino di gomasio alle erbe

Procedimento

1. Lava sotto acqua corrente i filetti di alici e riponi in congelatore per 36 ore. Trascorso il tempo, prelevale dal congelatore e lasciale scongelare.
2. Unisci in una ciotola succo di limone, olio, basilico spezzettato e pochissimo sale. Mescola con un cucchiaino e immergi i filetti facendo attenzione che tutti entrino in contatto con la citronette. Lascia marinare in frigo ben coperti per 24 ore. Trascorso il tempo, i filetti saranno pronti per essere consumati.
3. Prepara l'insalata: lava e monda patate, sedano, fagiolini. Cuoci a vapore le patate tagliate a spicchi e i fagiolini. Una volta cotti, lascia raffreddare e componi l'insalata mettendo tutti gli ingredienti in un'insalatiera.
4. Per il dressing frulla con il frullatore a immersione tutti gli ingredienti previsti, quindi versa sull'insalata.