

Insalata unica: pomodorini, melone, feta greca, avena e fiori

Affronta il caldo con una fresca insalata, ricca di nutrienti utili e facile da preparare.



Se l'idea di un'insalata a pranzo non ti entusiasma, significa che non hai mai provato un'**insalata unica**! È ricca di **nutrienti utili**, **facile** da preparare e **super colorata**. Questa, poi, è impreziosita dalla presenza dei **fiori eduli**, che rendono chic anche il piatto più semplice!

Difficoltà: bassa

Costo: basso

Tempo di preparazione: 10 min. + 3 ore di ammollo per l'avena + 45 min. di cottura

Ingredienti

(per 1 insalata unica)

60 g di insalata misticanza Bio,Logico Despar

6 pomodorini

2 fette di melone (60 g circa)

50 g di feta greca Despar

50 g di avena Despar Vital

5/6 fiori eduli

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

Qualche goccia di aceto balsamico Despar Premium

Un pizzico di sale marino integrale e di pepe nero

Procedimento:

1. Metti in ammollo per circa 3 ore l'avena. Trascorso il tempo, risciacquala per eliminare eventuali impurità. Trasferiscila in una pentola e aggiungi 3 parti d'acqua per ogni parte di cereale. Lascia cuocere a fiamma bassa fino a completo assorbimento dell'acqua. Tieni da parte e lascia raffreddare.
2. Lava bene il melone rimuovendo eventuali tracce di terriccio. Rimuovi le estremità con un coltello. Sistema il melone verticalmente su un tagliere appoggiandolo su un'estremità. Taglia in due metà più o meno uguali il melone. Rimuovi i semi e i filamenti con un cucchiaio di acciaio. Appoggia una metà del melone in modo orizzontale su un tagliere e ottieni delle fette seguendo i solchi naturali della buccia del melone. Rimuovi la buccia e taglialo a pezzi.
3. Taglia la feta greca a pezzettini. Lava e asciuga i pomodorini tagliandoli a metà. Lava i fiori eduli e asciugali delicatamente con della carta assorbente.
4. Componi la tua insalata condendola con un pizzico di sale e di pepe, l'olio e l'aceto balsamico.