

1. Base



2. Frutta & verdura



3. Proteine



4. Decorazioni



5. Erbe aromatiche



6. Condimenti & spezie



# COME CREARE UN'INSALATA

Quando creo un'insalata, la divido in strati: base, frutta e verdura, proteine, erbe aromatiche, condimenti e spezie. Questi sono gli ingredienti principali ma, come vedrete, spesso non li utilizzerò tutti. Starà a voi scegliere cosa inserire e godervi ciò che avete preparato. Dato che si tratta di una semplice operazione di assemblaggio, nel libro troverete elencati gli ingredienti da inserire in ogni insalata ma non le istruzioni per farlo.

Se siete vegetariani, vegani o “crudisti” rigorosi, verificate attentamente che gli ingredienti che comprate siano adatti a queste diete. Ho inserito molti formaggi nelle insalate vegetariane perché alcuni vegetariani scelgono di mangiarli e perché si trovano in commercio formaggi senza caglio, ma sostituiteli se necessario. Per la dieta crudista, assicuratevi che frutta a guscio, frutta secca ecc. siano state prodotte rispettando le limitazioni di temperatura legate a questo tipo di dieta.

La base rappresenta circa il 50% dell'insalata, ma in volume non in peso, dato che le verdure a foglia verde in genere sono piuttosto leggere. Si può realizzare con foglie di insalata, ma anche con pasta, cereali, patate o perfino ‘spaghetti’ di verdure come carote o zucchine.

Il 25% dell'insalata dovrebbe essere composto da frutta e/o verdura, preferibilmente fresca e cruda, ma anche arrosto, al vapore, bollita o perfino secca (es. i pomodori secchi) o sott'olio (come pomodori, peperoni o melanzane).

Si possono poi aggiungere le proteine. Si ricavano da molti alimenti, non solo dalla carne (vedete p. 19). Per una dieta equilibrata, le proteine non dovrebbero occupare tutto il piatto, ma solo aggiungere un po' di sapore.

Potete poi usare qualche decorazione per rendere più gustosa l'insalata e aggiungere consistenze diverse: per esempio verdure sott'aceto o olive, crostini, frutta a guscio o semi tostati. L'importante è non esagerare e limitarsi a una manciata (circa 2 cucchiaini) di questi ingredienti.

Per finire, amo aggiungere qualche erba aromatica. Completo con i condimenti. Non sottovalutate questo elemento: è come il sugo sulla pasta e può trasformare la vostra miscela di verdure assortite in un trionfo.

ONNIVORA



ALTERNATIVA  
VEGETARIANA

*Sostituire il manzo con  
100 g di ceci o fagioli  
bianchi in scatola*

## MANZO ARROSTO, CAROTA & BIETOLA BABY

### Per l'insalata:

50 g di bietola baby  
1 carota, ridotta in "spaghetti" con un pelaverdure  
julienne  
50 g di manzo arrosto, a fette sottili  
50 g di scaglie di Pecorino  
1 mazzetto di erba cipollina fresca

### Per il condimento:

1 cucchiaio di olio extra vergine di oliva  
1 cucchiaino di aceto balsamico  
1 pizzico di sale e pepe

PESCTARIANA



ALTERNATIVA  
VEGANA

*Sostituire i gamberi con  
1 manciata di edamame*

## GAMBERI, RISO ROSSO, CETRIOLO & ALGA NORI

### Per l'insalata:

100 g di cetriolo, tagliato in lunghi bastoncini sottili  
80 g di riso rosso precotto  
50 g di gamberi precotti  
2 cipollotti, affettati  
1 cucchiaino di alga nori in polvere  
1 cucchiaino di semi di papavero

### Per il condimento:

1 cucchiaio di olio extra vergine di oliva  
1 cucchiaio di salsa di soia leggera  
1 cucchiaino di wasabi in polvere  
1 cucchiaino di zenzero macinato  
1 cucchiaino di olio di sesamo tostato

ONNIVORA



ALTERNATIVA  
VEGETARIANA

*Sostituite lo speck  
con altro sedano e  
formaggio erborinato*

## SPECK, FORMAGGIO ERBORINATO, MORE & SEDANO

### Per l'insalata:

50 g di foglie di insalata mista  
1 manciata di more  
1 gambo di sedano, a fette  
50 g di speck, affettato finemente  
50 g di formaggio erborinato, sbriciolato  
1 manciata di noci, tritate  
1 manciata di foglie di menta fresca

### Per il condimento:

1 cucchiaino di olio extra vergine di oliva  
1 cucchiaino di aceto balsamico  
1 pizzico di sale e pepe

CRUDISTA



ALTERNATIVA  
VEGETARIANA

*Aggiungete formaggio,  
come ricotta salata,  
formaggio di capra o  
Pecorino giovane*

## FICHI, MORE & NOCCIOLE

### Per l'insalata:

50 g di foglie di insalata mista (per es. bietola baby,  
crescione e lattuga quercia rossa)  
1 manciata di more  
2 fichi, tagliati a spicchi  
1 manciata di noci, tritate  
1 manciata di foglie di menta fresca

### Per il condimento:

1 cucchiaino di olio extra vergine di oliva  
1 cucchiaino di aceto di mele  
1 pizzico di sale e pepe