Insalata mista con noci: il piatto ricco di verdure di stagione, dalla sorprendente nota croccante.

Cosa c'è di meglio di un piatto genuino e leggero, come l'**insalata mista con noci**?

Una proposta gustosa, **ricca di verdure di stagione** e **con una piacevole nota croccante**: lattuga romana, radicchio, rucola, carote, finocchi formano la base di questo piatto colorato e salutare; l'aggiunta delle noci aggiunge un tocco sorprendente con la loro consistenza croccante.

Questa insalata mista con noci è **facilissima da preparare** e **può essere personalizzata con i vostri ingredienti preferiti**. Potete aggiungere del formaggio, come feta o pecorino, per un gusto ancora più intenso. La potete condire solo con olio extravergine oppure, come ho fatto io, fare un'emulsione con olio e aceto balsamico.

Da una parte le verdure con i loro nutrienti essenziali, dall'altra le noci ricche di grassi sani e proteine: un mix perfetto per **un pasto nutriente e saporito**.

Se vi piacciono le insalate, provate anche queste altre appetitose ricette:

Insalata mista con noci

- Difficoltà Molto
- facile Costo
  Economico
- Tempo di preparazione8 Minuti
- Porzioni
  4
- Metodo di cottura Senza
  cottura • Cucina Italiana

Pubblicità
7 foglie lattuga romana
6 foglie radicchio
1 carota
40 g rucola
1/2 finocchio
10 noci
2 pizzichi sale
3 cucchiai olio extravergine d'oliva
1 cucchiaio aceto balsamico
Pubblicità
Lavate bene le foglie di lattuga romana, il radicchio e la rucola sotto il getto dell'acqua corrente. Asciugate bene. Tagliate la lattuga ed il radicchio a pezzetti.

Poi pelate la carota e tagliatela a striscioline. Pulite anche il finocchio, lavatelo e affettatelo.

Preparate l'insalata mista

Ponete le verdure in un'insalatiera capiente e amalgamatele.

Sgusciate le noci, fatele a pezzetti e unite alle verdure.

Condite con il sale e con un'emulsione di olio evo e aceto balsamico.