

Insalata di pomodori, olive e acciughe

Ingredienti per 4 persone

.....
600 g di pomodori

150 g di acetosa

150 g di olive nere

100 g di acciughe

80 g di maionese

2 rametti (10 g) di prezzemolo

2 cucchiaini (20 ml) succo di limone

2 cucchiaini (20 ml) di olio d'oliva

2 pizzichi di sale fino

1 spolverata di peperoncino piccante

.....
Fare la salsa

Tritate e lavate il prezzemolo. Mettete la maionese in una ciotola, spolverizzate di peperoncino e mescolatela con un cucchiaino di legno. Unite il succo di limone, mescolate ancora. Completate con il prezzemolo tritato e amalgamato alla maionese.

Completate l'insalata

Lavate le foglie di acetosa (o rucola), asciugatele in un telo o con l'apposita centrifuga per insalata. Disponetele lungo i bordi e sul fondo di una insalatiera, conditele con un pizzico di sale. Lavate e asciugate i pomodori, tagliateli a fette rotonde spesse 1 cm. Eliminate i semi con la punta di un coltellino. Disponete le fette di pomodoro sull'insalata e salatele. Irrorate le verdure con l'olio. Spalmate la maionese al prezzemolo sui pomodori.

Completate con le olive, le acciughe e servite.

L'acetosa è un'erba molto diffusa nei prati nella stagione calda, dal caratteristico sapore acidulo. può essere sostituita con foglie tenere di spinaci e con rucola.