



BIOSÜDTIROL



## L'agricoltrice bio Sissy propone: insalata di mele.

Tempo di preparazione: 15 minuti

Difficoltà: Facile

### Ingredienti (per circa 4 porzioni)

- 150 g di insalata mista
- 80 g di semi tostati, ad es. un mix di semi di girasole e di sesamo
- 2 mele, varietà Story™ Inored o simili, ca. 350 g
- Succo di 1 limone (circa 3-4 cucchiaini di succo)
- 3 cucchiaini di olio d'oliva
- 2,5 cucchiaini di aceto balsamico
- Sale
- Pepe macinato fresco

### Preparazione

Per tostare i semi, scaldare una padella, non necessariamente antiaderente, senza aggiungere olio. Riempire il fondo della padella con i semi di girasole e tostarli, continuando a mescolarli, finché non se ne sentirà il profumo, senza farli bruciare né produrre fumo. Quindi versarli in un piatto e lasciarli raffreddare. Versare i semi di sesamo nella padella calda e mescolare. Essendo molto piccoli, sono sufficienti 30 secondi nella padella calda perché si tostino. Lasciare raffreddare anche questi in un piatto.



**BIOSÜDTIROL**

Versare l'insalata in una ciotola. Tagliare la mela in piccoli cubetti. Aggiungere i semi tostati. Spremere il limone. Salare l'insalata e poi condirla con succo di limone, aceto e infine olio. Perché i condimenti vanno aggiunti in quest'ordine? Perché il sale si scioglie più facilmente nell'"acqua" e quindi anche nel succo di limone e nell'aceto, ma lo stesso non vale per l'olio. Servire l'insalata accompagnandola con un sorriso!

### **Il consiglio di Sissy**

Tostare in anticipo una grande quantità di semi e conservarli all'interno di un contenitore di vetro ben sigillato e al riparo dalla luce, magari accanto a olio e aceto, in modo da averli sempre a portata di mano. Sono un abbinamento perfetto anche per accompagnare delle verdure scottate.