

Ricetta - Insalata di fagiolini con i fichi

Migusto

/ 04.09.2017

Primo piatto

Ingredienti per 4 persone: 400 g di fagiolini verdi · 300 g di fagiolini gialli · sale · 2 scalogni · 1 spicchio d'aglio · 0,5 dl di brodo di verdura saporito · 3 cucchiaini di succo di limone, spremuto fresco · 5 cucchiaini d'olio di colza · 1 cucchiaino di senape · pepe · 2 fette di pane sottili · 50 di salsiccia secca o Landjäger · 4 fichi.

1. Lessate al dente i fagiolini in acqua salata per circa 10 minuti. Scolateli e passateli sotto l'acqua fredda.
2. Sminuzzate gli scalogni e l'aglio. Portateli a ebollizione nel brodo di verdura. Unite il succo di limone, metà dell'olio e mescolate. Aggiungete la senape. Mescolate i fagiolini con la salsa e condite con sale e pepe. Lasciate riposare un poco.
3. Tagliate il pane a dadini e dorateli nell'olio rimanente. Affettate molto finemente la salsiccia, aggiungetela ai dadini di pane e continuate brevemente la cottura. Unite i dadini di pane e salsiccia all'insalata. Dividete in quarti i fichi e distribuiteli sull'insalata.

Preparazione: circa 40 minuti.

Per porzione: circa 13 g di proteine, 17 g di grassi, 30 g di carboidrati, 350 kcal/1450 kJ.