

## Insalata di verdure grigliate con feta marinata

Ricetta e foto di Valeria Necchio.

*Un perfetto antipasto alla mediterranea.*



Chi proprio non vuole mangiare le verdure non può che provare questa ricetta: la cottura e la griglia e l'abbinamento con la feta sono in grado di convincere chiunque di **quanto le verdure possano essere buone.**

**Difficoltà: bassa**

**Costo: basso**

**Preparazione: 25 minuti**

### Ingredienti (per 2 persone)

150 g di feta greca

100 g di rucola o misticanza

3 cipollotti

1 peperone rosso piccolo

1 melanzana

1 zucchina

1 peperoncino rosso essiccato

1 limone non trattato

**100 ml di Olio E.V.O. Dauno Gargano DOP Premium Despar**

4/5 rametti di timo fresco

10 foglie di menta fresca

sale grosso

sale fino e pepe

### Procedimento

1. Marina la feta: tagliala a cubetti di circa 1 centimetro, trasferiscila su un piatto fondo e coprila con olio d'oliva. Aggiungici le foglioline di timo, la menta spezzettata, il peperoncino e la buccia grattugiata del limone. Lascia riposare, coperta, in questa marinatura fino al momento di servire.

2. Lava e asciuga accuratamente tutte le verdure. Affetta le melanzane e le zucchine in fette lunghe e sottili (circa 3 mm di spessore). Metti le zucchine ad asciugare tra due strati di carta da cucina. Mentre prepari il resto delle verdure, riponi le fette di melanzana in un colapasta, insieme ad abbondante sale grosso per far perdere loro il liquido amarognolo.

Taglia il peperone a striscioline di circa 2 cm di larghezza e i cipollotti in quarti, dopo aver eliminato lo strato più esterno.

3. Scalda una griglia a fiamma vivace e griglia le zucchine, lasciando che prendano colore e girandole ogni 3/4 minuti. Una volta tenere, toglile dalla griglia, spennellale con l'olio e condisci

con un pizzico di sale e di pepe. Fai lo stesso con le melanzane, non prima di averle sciacquate in abbondante acqua fredda corrente per rimuovere il sale. Peperoni e cipollotti avranno bisogno di un po' più di tempo, circa 6/7 minuti per parte.

4. Adagia la rucola su un piatto, quindi disponi sopra le verdure grigliate. Riprendi la feta, scolala dall'olio in eccesso e trasferisci i cubetti sul piatto. Condisci il tutto con una spruzzata di succo di limone e servi.

*Si ringrazia Valeria Necchio per la ricetta.*