

Bowl con fichi, pecorino, olive e crostini

Una power bowl perfetta per esaltare il sapore dei fichi: prova la ricetta!



Settembre è il mese dei **fichi**: succosi, dolci e nutrienti, sono **molto energetici e ricchissimi di antiossidanti**. La loro nota e spiccata dolcezza è il perfetto connubio con il gusto intenso e salato del pecorino e delle olive!

Difficoltà: bassa

Costo: basso

Preparazione: 10 min.

Ingredienti

(per 4 persone)

200 g di rucola Era Ora Despar

120 g di pecorino in scaglie

100 g di more Despar Vital

20 olive nere Despar

12 fichi

4 fette di pane integrale a lievitazione naturale

6 cucchiaini di olio extra vergine di oliva Bio, Logico Despar

6 cucchiaini di mandorle sgusciate Bio, Logico Despar

4 cucchiaini di succo di limone Passo dopo Passo Despar

2 spicchi di aglio

Pepe nero Despar q.b.

Un pizzico di sale marino integrale

Procedimento

1. Tosta le mandorle in una padella a fuoco dolce senza aggiungere grassi e, una volta fragranti, tagliale grossolanamente.
2. In una ciotola riunisci la rucola, le more, le olive, i fichi tagliati in 4 e le mandorle. Condisci delicatamente con un'emulsione preparata mescolando insieme 4 cucchiaini di olio, il succo di limone e un pizzico di sale.
3. Taglia il pane a cubetti e saltalo in padella con l'aglio e 2 cucchiaini di olio.
4. Aggiungi il pane agli altri ingredienti insieme alle scaglie di pecorino e mescola leggermente. Dividi nei piatti e servi.