

## Insalata di rape rosse marinate con mele e Pecorino

*Voglia di un'insalata colorata e autunnale? Prova questa con rape rosse, mele e Pecorino!*



Sei un amante dell'**insalata** anche nelle giornate più fresche? Prova questa ricetta colorata e facilissima per un **piatto freddo davvero saporito**. Le protagoniste sono le coloratissime **rape rosse** abbinata alle **mele croccanti** e al **Pecorino a scaglie**. Il tutto è condito con arancia, pepe e un po' di gomasio: un'esplosione di gusto anche **senza usare il sale!**

**Difficoltà: facile**

**Costo: basso**

**Tempo di preparazione: 5 min.**

### **Ingredienti** (per 1 persona)

150 g di rape rosse

**50 g di mela Passo dopo Passo Despar**

Il succo di 1 arancia

10 g di Pecorino semi stagionato

2 cucchiaini di olio extra vergine di oliva

Qualche goccia di succo di limone

1 cucchiaino di gomasio alle erbe

Un pizzico di pepe nero macinato

### **Procedimento:**

1. Sbuccia le rape e tagliale prima a rondelle sottili, poi a fiammifero. In una ciotola riunisci l'olio, il succo d'arancia, il gomasio e il pepe. Mescola bene e versa le rape. Lascia marinare per almeno 30 minuti.
2. Nel frattempo taglia a fettine la mela, mettile in acqua leggermente acidulata con succo di limone per evitare che anneriscano e tieni da parte.
3. Trascorso il tempo, sgocciola le rape dalla marinatura, unisci le fettine di mela, disponi il tutto su un piatto e ultima con il Pecorino a scaglie o sbriciolato.