

Insalata di lattuga con pompelmo rosa, salmone e crostini di pane integrale

Riempi di colori e sapori la tua gustosa insalata. Provala con lattuga, pompelmo rosa, salmone e crostini di pane integrali. Ecco la ricetta!



Chi lo dice che le insalatone sono solo una ricetta estiva? Prova la nostra versione per l'inverno e la primavera con la nostra idea a base di **pesce: pompelmo rosa, salmone** e un tocco croccante con dei **crostini di pane integrale e semi**. Una ricetta velocissima per una **pausa pranzo** o una **cena** rinfrescante, senza rinunciare al gusto.

Difficoltà: bassa

Costo: medio

Tempo di preparazione: 15 min.

Ingredienti

(per 4 persone)

1 cespo di lattuga

1 pompelmo rosa

4 fette di pane integrale

200 g di filetti di salmone al naturale

3 cucchiai di semi di zucca tostati Despar Vital

1 cucchiaino di senape in grani

2 cucchiaini di succo di limone Despar Bio,Logico

q.b. di olio extra vergine di oliva Despar

q.b di sale e pepe

Preparazione

1. Monda e lava la lattuga, tagliala a pezzi e trasferiscila in un'insalatiera.
2. Taglia il pane a cubetti e lascialo dorare in una padella con qualche cucchiaino d'olio e un pizzico di sale.
3. Pela a vivo il pompelmo e ricava gli spicchi.
4. Mescola la senape con il succo di limone e qualche cucchiaino d'olio.
5. Aggiungi all'insalata le fette di pompelmo, il salmone e i crostini di pane. Condisci con la vinaigrette e completa con i semi di zucca.