

Insalata con spinacini, uva e uova sode

Le calde giornate estive si avvicinano alla fine, goditele con un ultimo piatto freddo adatto anche alle prime giornate autunnali.



Oggi ti proponiamo una ricetta ideale da preparare nell'ultimo periodo estivo e il primo periodo autunnale: l'**insalata con spinacini, uva e uova sode**, perfetta per una **schiscetta o un pranzo leggero**. Abbiamo arricchito l'insalata con dei crostini di pane integrale una salsina a base di senape, olio evo e aceto balsamico, ma puoi condirla come preferisci: usa una vinaigrette oppure della maionese o una salsa allo yogurt.

Difficoltà: bassa

Costo: basso

Tempo di preparazione: 15 min.

Ingredienti

(per 4 persone)

250 g di spinacini

250 g di acini di uva bianca

4 fette di pane integrale

4 uova Despar Passo dopo Passo

6 cucchiai circa di olio extravergine di oliva 100% italiano Despar Premium

1 cucchiaio di senape in grani

2 cucchiai di aceto balsamico Despar Premium

Sale, pepe

Preparazione

1. Trasferisci le uova in un pentolino con acqua fredda; porta a bollore e cuoci per circa 9 minuti. Fai raffreddare le uova sotto l'acqua corrente, sbucciale e tagliale a fettine.

2. Mescola la senape con 4 cucchiai di olio circa, regola di sale e pepe e aggiungi l'aceto balsamico.

3. Dividi gli acini di uva in due parti.

4. Taglia il pane a cubetti piccoli e regolari, trasferisci il pane in una padella antiaderente con l'olio rimasto e lascia tostare finché diventa dorato e croccante.

5. Assembla l'insalata: versa in un'insalatiera gli spinacini, aggiungi gli acini di uva, le uova e condisci con la salsa alla senape. Completa con i crostini croccanti e regola di sale solo se necessario.