

L'insalata: cinque idee per l'estate

Buongiorno amici ed amiche, arriverà l'estate?

Qua il tempo è instabile...un giorno fa caldo, due piove, chi ci capisce qualcosa è bravo...

Io però spero che finalmente la bella stagione arrivi davvero, che il sole ci baci e che si inizi a godere delle bontà che l'orto ci offre in questo periodo!

Amo d'estate, ma dire il vero in tutte le stagioni dell'anno, prepararmi qualche originale e golosa **insalata**, che sazia in maniera leggera e completa senza appesantire; pensavo quindi di riassumere un po' (per rinfrescarvi la memoria ☐) alcune di quelle che ho realizzato nel corso di questi dieci anni di blog...

Le **insalate** più insolite ed originali, buone da matti, belle fresche...insalate che vi piaceranno e che sicuramente proverete ne son certa!

Ultimamente mi sono anche comprata [questo libro](#): è di una bravissima blogger che amo seguire da sempre, e ci sono davvero tantissime idee per tutte le stagioni, presto mi metterò all'opera con qualche nuova proposta fresca e sfiziosa.

Questa, la prima **insalata** che vi propongo, è una di quelle che mi ha maggiormente stupito e che spesso propongo anche quando viene qualcuno...io purtroppo debbo stare molto attenta perchè ho sviluppato negli anni una intolleranza alle pesche che mi porta ad avere parecchi disturbi se le mangio...comunque sia, è super, provatela!!!

[Insalata di pesche noci grigliate, mozzarella di bufala,](#)

[pinoli e basilico](#)

Passiamo poi a questa: altro non è che la versione scomposta della solita e classica “insalata caprese” (la mia preferita in assoluto: quando in tavola c’è lei, per me è estate!) ma che, presentata in bicchierino, fa la sua bella figura, e sa stupire con poco!

[Caprese scomposta in bicchiere, alla maniera della Simo](#)

Arriviamo poi a quest’altra...colorata, insolita negli abbinamenti, ma tanto, tanto buona...un piatto completo anche per chi è a dieta!

[Insalata di valeriana, con feta, mirtilli e pane di segale](#)

Quest’altra insalata è anch’essa una delle mie preferite: in estate faccio il pieno di zucchine e pomodori, che sono gli ortaggi che amo di più in assoluto, insieme alla mozzarella of course... che altro dirvi?

Provatela...sazia in leggerezza e bontà...

[Insalata di zucchine, pomodori e mozzarelline](#)

E per finire una bella insalatona ricchissima e colorata, un piatto unico davvero speciale che vi consiglio assolutamente, perchè sazia con gusto e leggerezza!

[Insalata di soncino, pollo grigliato, pompelmo rosa e pistacchi](#)

Eccoci, che ne dite?

Vi piace questo genere di rubrica?

Se vi va, ogni tanto ne creerò qualcuna, così per mostrarvi alcuni dei miei pasticci e per darvi qualche consiglio ed ideuzza in più ;)...fatemelo sapere, son sempre pronta ad ascoltare suggerimenti e consigli, c'è sempre ma sempre da imparare!

Un caro saluto e buona settimana a tutti voi

Simona