

Insalata di zucchine con burrata

Migusto

/ 22.08.2022

Piatto principale

Ingredienti per 4 persone: 4 zucchine di circa 200 g ciascuna; 1 cc di sale; 1 cipolla rossa; 1 dl di Dolce Agro Ponti; 80 g di capperi; 8 c d'olio d'oliva; ½ mazzetto di timo; pepe o pepe di Cayenna sbriciolato; 4 burrate o 8 burratine

Preparazione:

1. Tagliate le zucchine con la mandolina in lingue spesse 1 mm e salatele. Tagliate quindi la cipolla a dadini piccoli e mescolatela con l'aceto.
2. A questo punto sgocciate i capperi e asciugateli con carta da cucina. Quindi rosolateli in un po' d'olio.
3. Sfogliate il timo, aggiungetelo ai capperi e rosolatelo brevemente. Lasciate sgocciolare su carta da cucina.
4. Versate il resto dell'olio sui dadini di cipolla con l'aceto e mescolate il dressing. Impiattate le zucchine con le burrate. Condite con pepe e irrorate con il dressing. Cospargete con i capperi e il timo. Servite.

Preparazione: circa 30 minuti.

Per persona: circa 32 g di proteine, 56 g di grassi, 11 g di carboidrati, 720 kcal/3000 kJ.