

Insalata sette strati

Categoria: Portate - Piatti Unici



Informazioni Generali

Preparazione: 20 min **Cottura:** 15 min **Dosi per:** 4 persone
Costo: Basso **Difficoltà:** Molto Bassa



L'insalata sette strati è un classico della cucina degli USA, una ricetta fresca e leggera composta da sette semplici ingredienti e presentata in modo simpatico ed originale. E' un piatto unico ideale da portare in occasione di pic-nic, cene o feste perché si conserva bene. Tra gli ingredienti oltre alle verdure ci sono anche il formaggio Cheddar e il bacon croccante che rendono ancora più gustosa l'insalata sette strati.

Ingredienti

» Cheddar 6 fette	» Piselli surgelati 200 gr
» Insalata tipo lattughino 50 gr	» Pomodori 2
» Olive nere snocciolate 50 gr	» Uova 5
» Pancetta affumicata o bacon 12 fette	

Per condire

» Aceto q.b.	» Olio di oliva q.b.	» Sale q.b.
-----------------	-------------------------	----------------

Preparazione



Per preparare l'insalata sette strati iniziate ponendo in una casseruola le uova e fatele bollire (1) per renderle sode, terminata la cottura delle uova lasciatele raffreddare. Ponete le fettine di bacon su una griglia (2) e cuocetele finché non diventano croccanti. Intanto lessate i piselli (3) surgelati facendo attenzione a non cuocerli troppo, devono rimanere interi. Tagliate i pomodori a fettine e ricavate dalle fette di Cheddar delle listarelle sottili.





A questo punto iniziate la composizione dell'insalata: prendete una ciotola capiente del diametro di circa 20 cm e iniziate a comporre i sette strati partendo dalle fette di pomodoro (4) che dovranno coprire la base della ciotola, aggiungete i piselli (5) cercando di distribuirli in modo omogeneo, proseguite ponendo le striscioline di Cheddar a raggiera (6),



aggiungete uno strato di olive (7) e uno di striscioline di bacon (8), coprite con le foglie di lattughino (9). Terminate la composizione con le uova sode tagliate in quarti. Servite l'insalata sette strati e conditela a piacere con olio, sale e aceto.

Consiglio

L'insalata sette strati è accompagnata generalmente da salse molto diffuse negli USA come la salsa Ranch a base di latticello, maionese, sale, aglio, cipolla, senape, erbe aromatiche (comunemente erba cipollina, prezzemolo e aneto) e spezie (pepe nero, paprika). Voi in alternativa potete condire l'insalata con una semplice vinaigrette preparata emulsionando olio, sale, aceto o succo di limone, pepe, erbe aromatiche e spezie. Potete inoltre sostituire il formaggio Cheddar con un altro tipo di formaggio a fette di vostro gradimento. Divertitevi a personalizzare l'insalata con gli ingredienti che preferite.