



## Insalata di salmone e rucola

[Del 05/10/2007 | Sezione: [Contorni](#) | Categoria: [Insalate &...](#)]

**Ingredienti:** per 4 persone: 150 g di rucola, 1 avocado, 250 g di salmone affumicato, 325 g di caprino asciugato e sbriciolato, 2 cucchiaini di nocciole abbrustolite e spezzettate; per il condimento: 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva, 1 cucchiaini di aceto balsamico, sale.

Preparate il condimento: mescolate bene l'olio con l'aceto in una terrina e salate a piacere. Tagliate la rucola a striscioline, sciacquatela, asciugatela e fatela insaporire nella terrina con il condimento, mescolando. Tagliate a metà l'avocado nel senso della lunghezza e poi tagliatelo ulteriormente in 12 spicchi. Togliete la pelle e mettete 3 spicchi in ciascun piatto, coprendoli con un pugno di rucola. Posate il salmone sulla rucola, aggiungetevi il formaggio e le nocciole e condite con pepe nero. Servite subito.

Al posto del salmone affumicato potete utilizzare una trota affumicata intera, spellandola, togliendo le spine e riducendola a bocconcini.

[ [Versione PDF](#) | [Versione per la stampa](#) | [Segnala ad un amico](#) ]