



Insalata con le pere

[Del 15/01/2009 | Sezione: [Contorni](#) | Categoria: [Insalate &...](#)]

Ingredienti: per 4 persone: 2 pere, 1 cespo di lattuga, 5 o 6 olive nere, 1 peperone, 50 g di gherigli di noci, il succo di ½ limone, 4 o 5 cucchiaini di olio extravergine di olive, 70 g di parmigiano, sale, pepe.

Tagliate a dadini il parmigiano. Lavate le pere (che non dovranno essere troppo tenere) e tagliatele a dadini. Lavate il peperone, eliminate i semi e i filamenti bianchi e tagliatelo a strisce sottili; tritate grossolanamente le noci e snocciate le olive con l'apposito utensile. Lavate la lattuga dopo aver eliminato le foglie esterne ed asciugatela delicatamente con un canovaccio. Unite tutti gli ingredienti in una insalatiera insieme alla lattuga sfogliata. In una scodella sciogliete qualche pizzico di sale nel succo di limone, unite l'olio di oliva, un pò di pepe macinato al momento, mescolate bene e condite l'insalata con questa salsina pochi attimi prima di servire in tavola.

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