

# Insalata Estiva di Rucola, Tacchino e Anguria



## Descrizione

Se cerchi un piatto estivo facile e veloce da preparare, questa Insalata Estiva di Rucola con Tacchino e Anguria è perfetta per te! Fresca e leggera, è ideale per un pranzo o una cena estiva. Infatti, il tocco speciale di questa insalata è dato dall'anguria, che aggiunge una nota dolce e rinfrescante, rendendola irresistibile. Con pochi ingredienti freschi e colorati, questa ricetta ti sorprenderà per la sua semplicità e bontà. Provala e goditi un pasto sano e gustoso!

## Informazioni

**PREPARAZIONE:** 15 min

**DIFFICOLTÀ:** 1

**COTTURA:** 15 min

**DOSI PER:** 4 persone

## Ingredienti

400g di **petto di tacchino**  
1 **zucchina**  
1 **peperone giallo**  
200g di **pomodorini pachino**  
300g di **anguria**

100g di **rucola** fresca  
50g di **olive nere** denocciolate  
Mezza **cipolla rossa**  
Succo di mezzo **limone**  
**Olio, sale e pepe** q.b.

## Preparazione

- 1) Cuoci il tacchino sulla griglia fino a quando non è ben cotto e dorato su entrambi i lati. Lascia raffreddare e poi taglia a striscioline sottili.
- 2) Lava le zucchine, tagliale a rondelle sottili e grigliale leggermente, lasciandole in parte crude e durette.
- 3) Lava il peperone giallo, rimuovi i semi e le parti interne, e taglialo a strisce.
- 4) Lava i pomodorini pachino e tagliali a pezzi.
- 5) Taglia l'anguria a cubetti, eliminando i semi.
- 6) Affetta sottilmente la cipolla rossa.
- 7) Assemblaggio dell'insalata in una grande ciotola, unisci tutte le verdure preparate: zucchine, peperone giallo, pomodorini, anguria e cipolla rossa.
- 8) Aggiungi le striscioline di tacchino, poi metti la rucola fresca e le olive nere denocciolate.
- 9) In una ciotola piccola, emulsiona l'olio extravergine d'oliva con il succo di limone, sale e pepe macinato a piacere.
- 10) Versa il condimento sull'insalata e mescola delicatamente per amalgamare tutti gli ingredienti.

Servi l'insalata fresca, ideale per un pranzo leggero o una cena estiva.