

INSALATA RICCA 6

Ingredienti per 4 persone:

- 1 melanzana
- 1 peperone rosso
- 1 peperone verde
- 1 peperone giallo
- 3 pomodori maturi sodi
- 1 confezione mais naturale
- erba cipollina
- olio d'oliva
- sale
- pepe

Lavate e asciugate le melanzane.

Tagliatele a fette sottili.

Spennellatele con l'olio e salatele.

Scaldare il grill del forno e fatevi grigliare le melanzane da entrambi i lati fino a quando sono tenere.

Spennellatele di olio durante la cottura.

Lavate e asciugate i peperoni.

Tagliateli a metà, eliminate i peduncoli, i semi e i filamenti bianchi.

Tagliate la polpa a listarelle.

Scaldare in una padella abbondante olio e frigatevi i peperoni.

Scolateli e fateli asciugare su carta assorbente, quindi salateli.

Tritate grossolanamente l'erba cipollina.

Sbollentate i pomodori per qualche istante in acqua bollente.

Scolateli, pelateli e tagliateli a fette.

Trasferite melanzane, peperoni e pomodori in una grande insalatiera.

Sgocciolate, sciacquate e lasciate sgocciolare di nuovo il mais.

Trasferitelo nell'insalatiera.

Salate, pepate e irrorate con un filo di olio.

Mescolate delicatamente, cospargete di erba cipollina e servite.