

Insalata con papaya, avocado e noci: una ventata d'estate tropicale



di Alfonsina Merola - 08/09/2015 12:00

L'insalata con rucola, papaya, avocado e noci è un connubio salutare per la tua salute: volersi bene mangiando è possibile. Leggi la ricetta e scopri i numerosi benefici che contiene questo piatto!



L'insalata con rucola, papaya, avocado e noci è un piatto fresco, estivo e molto utile per il tuo organismo grazie alle numerose proprietà contenute nelle noci e in questi frutti tropicali. L'avocado infatti, è un frutto che si presta all'utilizzo di svariate ricette sia di carne che di pesce, contiene **vitamina A e C**, in più è ricchissimo di sali minerali quali ferro, potassio, carotene, magnesio e calcio.

La papaya è un toccasana per l'organismo infatti contiene **vitamina E**, glutatione e beta-sitosterolo che insieme sono un ottimo rimedio contro le malattie cardiache, inoltre abbonda di calcio e fosforo che aiutano a vincere la stanchezza e a rafforzare le ossa.

Informazioni

Difficoltà

Facile

Categoria

Insalate

Preparazione

15 minuti

Cottura

0 minuti

Tempo totale

15 minuti

Dosi

4 persone

Ingredienti

Avocado

2

Lime

3

Aceto balsamico

1 cucchiaio

Olio extravergine di oliva

5 cucchiai

Noci

30 gr

Sale

q.b.

Pepe

q.b.

Papaya

1

Rucola

200 gr

Preparazione

1. Trita **con un mortaio** i gherigli delle noci in modo grossolano. Apri i lime in due parti e ricavane il succo con uno spremi agrumi, quindi metti in una ciotolina.
2. Lava e asciuga gli avocado e con un coltello ben affilato **togli la buccia**, taglia a metà e privali del nocciolo. Fai delle fette sottili in senso verticale e su ciascuna fetta versa del succo di lime per evitare che si anneriscano.
3. Prendi la papaya e sbucciala, **elimina i semi** con un cucchiaio e taglia a fette.
4. In una ciotola versa il restante succo di lime, unisci all'aceto balsamico, aggiungi un pizzico di sale e pepe e mescola finché il sale non si sarà **sciolto completamente**. Aggiungi a filo l'olio extravergine d'oliva e sbatti velocemente con una forchetta fino ad ottenere una salsina ben emulsionata.
5. Lava e asciuga la rucola. Prendi un piatto piano grande e disponi le fette di papaya e avocado alternandole, cospargi con la rucola e con i gherigli di noci. Distribuisci **in modo omogeneo** la salsa ottenuta e porta in tavola!

Le noci sono un frutto secco che contiene **Omega 3 e 6** utili per controllare il colesterolo nel sangue, l'arginina è utile per prevenire l'arteriosclerosi. Per realizzare questa ricetta nel modo migliore e goderne pienamente del sapore scegli degli avocado molto maturi.

Vota la ricetta

