

Insalata di anguria con strisce di tortilla croccanti

Tempo totale **20 Min** 15 Min Tempo di preparazione **5 Min** Tempo di cottura

Valori nutrizionali (per porzione):

3.500 kJ / 825 kcal

Grassi: **62,4 g** Proteine: **17,2 g**

Carboidrati: **50,1 g**

INGREDIENTI

2 Porzioni

2	tortilla grandi (di farina o mais)
2 cucchiari	olio
400 g	anguria
200 g	cetriolo
1	avocado
1	cipolla rossa piccola (50 gr)
15 g	coriandolo fresco
15 g	prezzemolo fresco
2 cucchiari	<u>Ponzu - Miscela di Salsa di Soia, Aceto e Aroma di Limone Kikkoman</u>
4 cucchiari	olio di oliva
1 cucchiaio	aceto di vino bianco
1 cucchiaino	peperoncino sminuzzato
1 cucchiaino	miele
	Pepe macinato al momento
To serve	
75 g	formaggio, ad esempio feta
	Erbe fresche per guarnire

PREPARAZIONE

Passaggio 1

Spennellare le tortilla con l'olio e tagliarle a strisce di 1-1,5 cm. Disporre su una teglia e infornare per 5-7 minuti a 225 gradi fino a quando saranno dorate e croccanti. Lasciare raffreddare.

Passaggio 2

Tagliare a cubetti l'anguria, il cetriolo e l'avocado. Tagliare la cipolla rossa a fette sottili. Mescolare in una ciotola con coriandolo e prezzemolo tritati finemente.

Passaggio 3

Ricoprire con le strisce di tortilla croccante appena prima di servire.

Passaggio 4

Mescolare ponzu, olio d'oliva, aceto, peperoncino, miele e pepe in una vinaigrette. Versare sull'insalata prima di servirla.

Passaggio 5

Aggiungete il formaggio e le erbe fresche per guarnire.