

Pomodoro ripieno con insalata di aneto-salmone



Ingredienti per 4 persone

- 4 pomodori grandi, lasciati interi
- Salmone, a basso contenuto di sodio
- 2 gambi di sedano, tagliati trasversalmente in pezzi da un quarto di pollice
- 3 cipolle verdi, tagliate in pezzi da un quarto di pollice
- 1/2 cipolla rossa piccola, circa 1/2 tazza, tritata
- 2 cucchiaini di maionese
- 1/4 di tazza di yogurt magro
- Succo di mezzo limone, circa 2 cucchiaini da tavola
- 3/4 cucchiaino di aneto essiccato
- 1 cespo di lattuga romana o altre insalate, tagliata in foglie, lavata
- 1 cetriolo grande, pelato e tagliato in anelli da un quarto di pollice

Preparazione

1. Tagliate una fetta sottile di ogni pomodoro e togliete la polpa interna e i semi. Tritate finemente la polpa e i semi tagliati a pezzetti e metteteli in una ciotola.
2. Mettete il salmone sgocciolato in una ciotola e, con una forchetta, tagliate il pesce a pezzi di circa 5 cm.
3. Aggiungere il sedano e le cipolle e mescolare il tutto.
4. Aggiungere il concentrato di pomodoro tritato e i semi all'insalata di salmone.
5. In una tazza, mescolare insieme la maionese, lo yogurt, il succo di limone e l'aneto.
6. Aggiungere all'insalata di salmone e mescolare per distribuire.
7. Per servire ogni porzione, disporre su piatti 2-3 foglie di lattuga lavata e separata.
8. Mettete l'insalata di salmone a cucchiaio nei pomodori tagliati a pezzetti e mettete sopra le foglie di lattuga.
9. Disporre i cetrioli a fette accanto all'insalata di salmone e servire.

Consiglio del cuoco: questa insalata si conserva in frigorifero per uno o due giorni.

Suggerimento: potete usare anche pomodori più piccoli per un antipasto divertente. Potete servire questa insalata su cavolo riccio finemente tritato o lattuga a foglia mista o gustarlo in un panino o in un wrap. Potete anche aggiungere un avocado medio a fette ai cetrioli affettati intorno all'insalata di salmone.