

Quattro insalate da Grace & Frankie, Will & Grace, This is us e Candice Renoir,



In estate, si sa, si ha voglia di cibi freschi, veloci da preparare senza rinunciare però al gusto!

Ed ecco che arrivano in nostro aiuto le **insalate**, che con le sue tanti varianti accontentano i palati più esigenti e quelli che vogliono la leggerezza e la semplicità.

Breve storia.

Le sue origini sono molto antiche, sembra che l'insalata classica – condita con olio, aceto e sale – fosse presente nelle tavole dei Greci e dei Romani. Mentre durante il Rinascimento era molto apprezzata dai nobili e nel XVII secolo tra i suoi estimatori famosi abbiamo nientemeno che **Luigi XIV** di Francia – il *re Sole* – la sua preferita era con lattuga e cetrioli condita con erbe, olio, sale e pepe.

Anche nelle serie tv spesso si vedono i protagonisti mangiare, preparare o “parlare” di insalate. Tra le tante che abbiamo trovato ne abbiamo scelto **quattro** che più si adattano a questa calda stagione.

La prima che vi proponiamo è una fresca e delicata **insalata di polpa granchio**, *mango* e *rucola* con **dressing al lemongras**, tipico antipasto della California, che la vivace e snob **Grace** (della divertente **Grace & Frankie**) prepara per le sue amiche del Country Club. La seconda arriva dalla New York dell'esilarante **Will & Grace** ed è una leggera e saporita **Manhattan Salad** con *dressing di senape e gin*, di gran moda a Manhattan tra la fine degli anni '80 e l'inizio dei '90. Mentre la terza è la famosissima e gustosa **Caesar Salad** che la dolce **Rebecca** (di **This is us**) incinta dei tre gemelli ordina al ristorante, durante un pranzo con la madre. Chiudiamo con una tradizionale **insalata greca**, in greco *Horiatiki*, che proponiamo nella versione *provenzale* della serie poliziesca **Candice Renoir** che oltre i pomodori, la feta, la cipolla, le olive e i cetrioli prevede l'insalata lattuga, prezzemolo e menta.

