

# Insalata mediterranea con halloumi grigliato, melagrana e noci

Halloumi grigliato dorato incontra verdure dal sapore pepato, chicchi di melagrana brillanti e noci tostate in questa insalata mediterranea amica della glicemia con condimento alla senape.

Preparazione: 15 min

Cottura: 10 min

Totale: 25 min

Porzioni: 1

GL 2.1 / GI 9

## Ingredienti

**High-protein, low-carb cheese; grills without melting** formaggio halloumi, tagliato a fette di 5 mm

**Peppery greens rich in fiber and antioxidants** foglie di rucola fresca

**About 1/2 medium lemon; provides vitamin C and acidity** limone fresco

**Low-GI fruit with antioxidants; adds natural sweetness** chicchi di melagrana

**Rich in omega-3 fatty acids; helps slow glucose absorption** gherigli di noci

**Heart-healthy monounsaturated fats; use half for cooking** olio extravergine di oliva, diviso

**Butter lettuce or romaine; adds fiber and volume** insalata mista

**Adds tang and emulsifies dressing; minimal carbs** senape di Digione

**Zero-glycemic sweetener; optional for slight sweetness** dolcificante a base di eritritolo

[logifoodcoach.com/recipes/insalata-mediterranea-halloumi-grigliato-melagrana-noci](https://logifoodcoach.com/recipes/insalata-mediterranea-halloumi-grigliato-melagrana-noci)

**Enhances flavors; use to taste** sale marino o sale grosso

---

**Adds mild heat and complexity** pepe nero macinato fresco

## Istruzioni

---

### Step 1

Prepara l'halloumi tagliandolo a fette uniformi di circa 5mm di spessore. Spennella leggermente un lato di ogni fetta con circa 5ml di olio d'oliva. Preriscalda una piastra o una padella dal fondo pesante a fuoco medio-alto finché non è ben calda e pronta per rosolare.

### Step 2

Disponi le fette di halloumi sulla superficie di cottura preriscaldata con il lato spennellato rivolto verso il basso. Lasciale rosolare senza muoverle per 2-3 minuti finché non si formano belle righe di cottura e i bordi diventano dorati. Gira delicatamente ogni pezzo e cuoci l'altro lato per altri 2-3 minuti finché non è ugualmente caramellato. Trasferisci su un piatto e metti da parte.

### Step 3

Mentre il formaggio è sulla piastra, tosta le noci in una padella asciutta separata a fuoco medio. Mescolale frequentemente per 2-3 minuti, controllando attentamente per evitare che brucino. Togli dal fuoco quando diventano profumate e assumono un colore leggermente più scuro. La tostatura esalta il loro sapore e aggiunge croccantezza.

### Step 4

Prepara la vinaigrette unendo i restanti 5ml di olio d'oliva, la senape di Digione e il succo spremuto dal limone fresco in una ciotolina o in un barattolo. Aggiungi l'eritritolo se preferisci un accenno di dolcezza senza influire sulla glicemia. Sbatti energicamente finché il composto diventa liscio e emulsionato, poi aggiusta di sale e pepe nero macinato fresco a piacere.

### Step 5

Componi l'insalata distribuendo la rucola e le insalate miste su un piatto da portata, creando una base attraente. Disponi le fette di halloumi grigliato ancora calde sopra le verdure in modo gradevole.

---

## Step 6

Spargi i chicchi di melagrana uniformemente sull'insalata, lasciando che il loro colore rubino crei un bel contrasto visivo. Distribuisci le noci tostate su tutta la superficie, assicurandoti che ogni boccone abbia un mix di consistenze. Versa la vinaigrette preparata sull'intera composizione appena prima di servire. Il calore residuo del formaggio appassirà delicatamente le verdure mentre il condimento unisce tutti i sapori. Servi subito per ottenere il miglior contrasto di consistenze e temperature.