

Insalata di Luglio

pronta in 15/18 minuti

Ingredienti per 4 persone:

2 carote,
1 mazzetto di cicoria tenera,
3 costole di sedano,
2 zucchine,
1 grossa mela,
50 gr. di olive nere snocciolate,
uno yogurt magro,
2 pomodori,
½ limone,
1 cucchiaino di senape,
olio, sale, pepe.

Procedimento:

Pulite e sbucciate le carote.

Grattugiatele con grattugia a grana grossa; lavate spuntate e grattugiate anche le zucchine.

Lavate la cicoria e tagliatela a fettine sottili.

Pulite, lavate e affettate sottilmente il sedano.

Sbucciate e tagliate a piccoli dadi la mela. Lavate e tagliate a spicchi sottili i pomodori.

Prendete un grande piatto rotondo, mettete nel mezzo la cicoria formando una cupoletta, intorno disponete a mucchietti: le carote, le zucchine, i pomodori, i dadini di mela, le olive snocciolate ed il sedano. Stemperate la senape in una ciotola con il succo del limone, poi unite un poco alla volta 3 cucchiaini di olio e lo yogurt.

Salate, pepate e mescolate bene.

Servite l'insalata con la salsa a parte.

Buon appetito !!