

CONTORNI

Insalata con formaggio alla menta

DOSI

4 persone

PREPARAZIONE

10 min

CALORIE

230 kcal

Ingredienti per 4 persone

Formaggio quartirolo	200 g
Capperi sotto sale	15 g
Insalata scarola	250 g
Carciofi	2
Aglio	1 spicchio
Menta	6 foglioline
Olio d'oliva	30 g
Peperoncino in polvere	
Limone	1/2
Sale	

Preparazione

- 1 Spezzettate la menta e riunitela in una ciotola con il quartirolo tagliato a cubetti, un pizzico di peperoncino, l'aglio schiacciato e l'olio.
- 2 Aggiungete anche i capperi dopo averli lavati dal sale in acqua corrente e asciugati con carta da cucina. Mondate la scarola, tagliatela a pezzetti e scottatela per un minuto in acqua bollente salata.
- 3 Pulite i carciofi, tagliateli a spicchi, eliminate l'eventuale fieno interno e cuoceteli per 5 minuti in acqua acidulata col succo di limone.
- 4 Mescolate nella ciotola di servizio le verdure preparate, il formaggio con il suo condimento, mescolate e servite.