

CONTORNI

Insalatona deliziosa

Tradizione: Lazio

DOSI

4 persone

Ingredienti per 4 persone

Foglioline di spinaci novelli (tenerissime)	150 g
Germogli di grano	100 g
Germogli di soia	100 g
Cavolo cappuccio	100 g
Carota	1
Peperone	1
Prezzemolo	1 ciuffetto
Aceto aromatico	1 cucchiaio
Olio d'oliva	alcuni cucchiai
Sale	1 presa
Pepe	1 macinata

Preparazione

- 1 Lavate a lungo sotto l'acqua corrente tutte le verdure (dopo aver raschiato la carota); poi asciugatele con carta assorbente da cucina.
- 2 Riducete cavolo e peperone a strisciolini sottili con l'apposito utensile e grattugiate la carota.
- 3 Mettete gli ingredienti preparati in una insalatiera e unitevi le foglie di spinaci intere e i germogli di soia e di grano.
- 4 Preparate quindi un'emulsione con qualche cucchiaio di olio, l'aceto, il prezzemolo tritato, una presa di sale e una macinata di pepe.
- 5 Versate la salsa preparata sull'insalata, mescolate delicatamente e portate subito in tavola.