

Insalatona estiva

Scritto da Cristina Bruno
Venerdì 27 Luglio 2012 18:23 -

Insalata multicolor

Quando fa davvero caldo non c'è niente di meglio di una insalata fresca per fare il pieno di vitamine. Per renderla più appetitosa possiamo aggiungere qualche sottaceto e sottolio.



Dosi per quattro persone: 400 gr di indivia riccia, 50 gr di rucola, 20 pomodorini, 2 carote, 100 di radicchio di Chioggia, 150 gr di olive verdi snocciolate, 200 gr di funghi sottolio, 200 gr di peperoni a filetti, un cipollotto, 200 gr di mais, sale, olio.

Tagliare le verdure e porle in una ciotola assieme al resto degli ingredienti. Aggiungere sale e olio e mescolare bene. Chi lo desidera può completare con un pizzico di pepe e qualche goccia di aceto balsamico.