

CANNAMELA

Insalata mista con mandorle tostate



Ingredienti

- 40g radicchietto di campo
- 40g valeriana
- 40g lollo
- 1 cespo radicchio variegato
- 40g mandorle sgusciate Cannamela
- qb insaporitore per insalate CANNAMELA
- qb olio extravergine di oliva
- 1 cucchiaio aceto di mele



Porzioni
4 persone



Portata
Contorno



Tempo
10 minuti



Difficoltà
Facile



Cottura
Nessuna
cottura



Kcal per
persona
132.25*

* Calorie calcolate da Quadò Editrice Srl (software Easydiet aggiornamento 2007)

I nostri partner

DOLCI CUCINA



Preparazione

- 1 Lavate le verdure e asciugatele.
- 2 Dividete il cespo di radicchio variegato.
- 3 Riunite le verdure in una capiente ciotola.
- 4 Ponete le mandorle sgusciate Cannamela in una padellina e trasferitele sul fuoco.
- 5 Tostatele controllando che non prendano troppo colore e impreziositele con un pizzico di insaporitore per insalate Cannamela.
- 6 Allontanate dal calore e lasciate raffreddare.
- 7 In una ciotolina emulsionate 3 cucchiaini di olio, un cucchiaino di aceto e mezzo cucchiaino di insaporitore per insalate Cannamela.
- 8 In una ciotolina emulsionate 3 cucchiaini di olio, un cucchiaino di aceto e mezzo cucchiaino di insaporitore per insalate Cannamela.
- 9 Sbattete con una forchetta per ottenere un'emulsione omogenea, poi versatela sull'insalata.