

CANNAMELA

Insalata mista con salsa allo yogurt e zafferano



Ingredienti

- 100g ravanelli
- 250g carote
- 100g sedano
- 240g cetriolo
- 80g scarola
- Ingredienti per salsa:
 - 150g yogurt bianco naturale non zuccherato
 - 30g olio extravergine di oliva
 - 10g succo di limone



Porzioni
4 persone



Portata
Contorno



Tempo
15 minuti



Difficoltà
Facile



Cottura
Nessuna
cottura



Kcal per
persona
150*

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

I nostri partner

DOLCI CUCINA



Preparazione

- 1 Salsa: in una ciotola versare lo yogurt, aggiungere il sale e il succo di limone.
- 2 Diluire con l'olio a filo sbattendo con una frustina.
- 3 Completare la salsa con lo zafferano risodoro CANNAMELA ed emulsionare con cura.
- 4 Mondare le verdure riducendo i ravanelli a spicchi e le carote a julienne.
- 5 Tagliare il sedano a rondelle e il cetriolo a fette sottili. Lavare e asciugare la scarola.
- 6 Disporre le verdure nei piatti.
- 7 Servire l'insalata con la salsa allo zafferano