

Insalata con le pere

Ingredienti per 8 persone

400 g di songino

4 pere

4 coste di sedano

1 dozzina di gherigli di noce

100 g di grana

Vinaigrette preparata con:

1 cucchiaio di senape

1 cucchiaio di aceto di vino

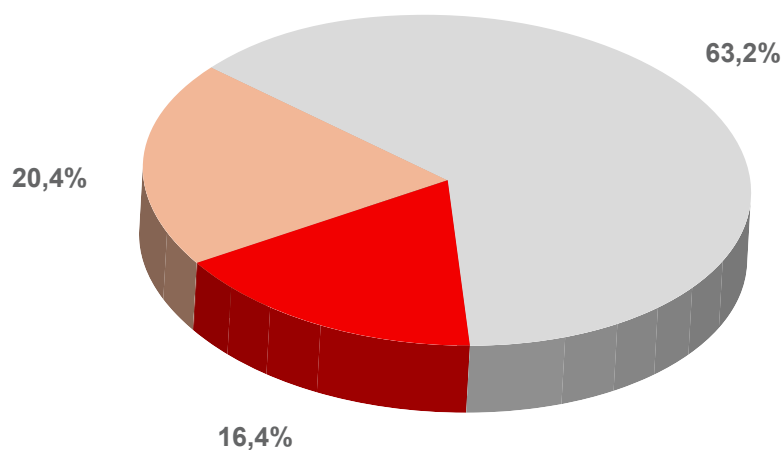
1 presa di sale

2 cucchiaini di olio extra vergine

4 cucchiaini di olio extra vergine

Esempio di preparazione: Mondare e lavare il songino, farlo asciugare bene e disporlo su un piatto da portata. Sbucciare le pere, affettarle sottili e mondare, lavare e affettare anche il sedano. Aggiungere pere e sedano all'insalata, quindi cospargere con i gherigli tritati grossolanamente e il grana ridotto a scaglie sottili. Mettere la senape in una ciotola, unirvi una presa di sale e un cucchiaio di aceto. Sbattere e, poco alla volta, incorporarvi i cucchiaini di olio. Versare la vinaigrette sull'insalata oppure servirla a parte.

Valori nutrizionali per porzione: 120 kcal



■ Proteine ■ Carboidrati ■ Lipidi