

LE INSALATE



INSALATINE MISTE

La moda cambia, come cambiano le abitudini alimentari tra cui troviamo le insalate. Negli ultimi anni la tendenza di consumo insalate si è spostata verso le insalatine, mentre quelle a foglia larga e persino la rucola perdono terreno. Aumentano anche le varietà richieste al consumo così nelle insalatiere si vedono sempre più spesso insalatine a foglia piccola e tenera: songino, valerianella, lollo, ecc.

Un tocco di aceto balsamico poi, è ben apprezzato anche dai giovani.

IN BUSTA

Confezioni: in banco refrigerato, senza condensa interna, controllare data di scadenza.

Contenuto: dimensioni regolari foglie, scartare con foglie annerite.

Conservare: temperatura 4-8°C aperta confezione massimo 24 ore verificare se già lavate.

SENAPE RUSTICA (4 persone)

150 gr insalatine verdi e rucola

50 gr spinacini novelli

Condimento: mescolare: 3 cucchiari

olio extra vergine d'oliva,

1 cucchiaino aceto vino rosso,

1 cucchiaino senape rustica

Ottima con Roast beef o

cotolette impanate

GORGONZOLA E PERE (4 persone)

50 gr insalatine miste verdi e rosse, 80gr gorgonzola piccante o roquefort

2 Pere, 30 gr gherigli noci, 2 Fette pane casereccio, sale, pepe,

1 cucchiaino scarso miele, 1/2 limone, 3 cucchiari olio extravergine d'oliva

Condimento: mescolare: olio, miele, succo limone, sale, pepe.

Preparazione: pulire le insalatine miste, tagliare il pane a cubetti e abbrustolire con forno, grill o padella antiaderente.

Pulire le pere e tagliare a fettine regolari e spruzzare con succo limone.

Sbriciolare il gorgonzola. Mettere in ciotola e aggiungere condimento.