

Insalata lattuga, rucola e ravanelli

INFORMAZIONI

- 2 persone
- **90Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **15 minuti**
- ricetta **vegetariana** e **vegan**
- ricetta **light**
- si può **preparare in anticipo**
- si può **mangiare fuori**

INGREDIENTI

- 1 cespo di lattuga di piccole dimensioni
- 1 mazzetto di rucola
- 4 ravanelli
- 1 cucchiaino di olio extravergine di oliva
- Sale fino



PREPARAZIONE

- Pulire e lavare la lattuga. Scartare le parti coriacee e sminuzzarla grossolanamente.
- Pulire e lavare la rucola, togliere i gambi coriacei.
- Asciugare entrambe le verdure.
- Lavare accuratamente i ravanelli, rimuovere il gambo e la radichetta.
- In un piatto miscelare le due insalate ed affettarvi il ravanello finemente.
- Condire con un filo d'olio e sale.

PIETANZE DI ABBINAMENTO IDEALE

Secondi piatti a base di carne e pesce.

STAGIONE

Ricetta per tutte le stagioni

AUTORE

Ricetta realizzata da Barbara Farinelli. Fotografia di Giovanni Caprilli. Tutti i diritti riservati.

I consigli di Barbara

Questa insalata può essere preparata in anticipo e conservata anche per un giorno in frigorifero. In questo caso però non condirla, ma farlo soltanto poco prima di mangiarla.