

Insalata alle olive

INFORMAZIONI

- 2 persone
- 100Kcal 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
- 6 olive verdi
- 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva
- Sale
- Aceto balsamico

PREPARAZIONE

- Pulire e lavare la lattuga. Scartare le parti coriacee e sminuzzarla grossolanamente.
- Snocciolare le olive e tagliarle a metà.
- Mescolare l'insalata con le olive e condire con l'olio, il sale e l'aceto balsamico a filo.

PIETANZE DI ABBINAMENTO IDEALE

Secondi piatti a base di pesce e di carne.

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.

