

INSALATA AL GRANCHIO

Ingredienti per 4 persone:

- 1 cespo di insalata lattuga,
- 1 peperone verde,
- 1 peperone rosso,
- 1 cetriolo,
- 1 limone,
- 1 scatola di polpa di granchio,
- 2 avocado,
- 3 yogurth magri,
- maionese,
- ketchup,
- tabasco,
- prezzemolo,
- erba cipollina,
- sale,
- pepe.

Tagliate il cetriolo a fette e copritelo - di sale in modo che perda tutta la - sua acqua.

A parte tagliate i peperoni in strisce sottili, riducete gli avocado in palline con l'apposito cucchiaino e copriteli con succo di limone.

Mescolate la maionese con il ketchup, lo yogurt, qualche goccia di tabasco, il prezzemolo e l'erba cipollina tritati.

Tenete in fresco.

In tante ciotoline individuali mettete la lattuga lavata e il cetriolo.

Al centro disponete i pezzi di granchio e le lamelle di peperone.

Servite fresco.