

INSALATA DI GERMOGLI 2

Ingredienti per 4 persone:

- 4 cucchiaini di germogli misti di grano e segale,
- 2 cucchiaini di yogurth cremoso,
- 1 cucchiaino di erba cipollina tritata,
- 1 cucchiaino di prezzemolo tritato,
- 1/2 rafano grattugiato,
- 1/2 verza bianca non grande,
- olio d'oliva extra-vergine,
- sale,
- pepe,
- 1 limone (succo).

In una ciotola amalgamare le noci tritate col rafano, l'olio, il sale, il pepe, il succo di limone.

Battere bene il composto fino a farlo montare un poco, aggiungere lo yogurth e continuare a mescolare.

Condire con la crema ottenuta i germogli predisposti in una insalatiera con la verza tagliata a listarelle, l'erba cipollina e il prezzemolo.

Mescolare bene, far insaporire qualche minuto e servire.