

SPINACI ALLA FRANCESE

Ingredienti per 2 persone:

- 250 g di spinaci per insalata
- 1 pompelmo rosa
- 1 cucchiaio senape
- 3 cucchiaini olio d'oliva extra-vergine
- 1 cucchiaino semi di sesamo
- sale

Pulite con cura gli spinaci (devono avere le foglioline abbastanza piccole e tenere).

Lavateli cambiando l'acqua 3 o 4 volte, quindi asciugateli in un panno.

Sbucciate il pompelmo e togliete la pellicola che protegge la polpa degli spicchi.

Dividete la polpa in piccoli pezzi e unitela in un'insalatiera con gli spinaci.

Mettete in una ciotola l'olio, un pizzico di sale e la senape, battete con una forchetta per formare una salsina.

Irrorate spinaci e pompelmo.

Mescolate con cura, cospargete con i semi di sesamo.