

INSALATINA FRESCA CON LE MELE

Ingredienti per 4 persone:

- 2 mele del tipo croccante ed acidulo (es. verdi Granny Smith),
- 4 carote,
- 2 gambi di sedano,
- 12 noci,
- 125 g di yogurt magro,
- q.b. maionese,
- sale,
- pepe,
- olio,
- aceto (meglio di mele o comunque, bianco).

Sbucciare e tagliare a julienne le carote.

Pulire il sedano e tagliare i gambi a dadini.

Affettare finemente le mele senza buccia.

Ricavare i gherigli dalle noci.

In una ciotola assemblare il tutto.

Preparare la salsa, unendo lo yogurt con la maionese, il sale e pepe, l'olio e l'aceto condire l'insalata con la salsa e mescolare.