

INSALATONA DELIZIOSA

Ingredienti per 4 persone:

- 150 g. di foglioline di spinaci novelli (tenerissime),
- 100 g. di germogli di grano,
- 100 g. di germogli di soia,
- 100 g. di cavolo cappuccio,
- una carota,
- un peperone (a piacere anche sott'olio),
- un ciuffetto di prezzemolo,
- un cucchiaino di aceto aromatico,
- olio d'oliva,
- sale,
- pepe facoltativo.

Lavate a lungo sotto l'acqua corrente tutte le verdure (dopo aver raschiato la carota); poi asciugatele con carta assorbente da cucina.

Riducete cavolo e peperone a strisciolini sottili con l'apposito utensile e grattugiate la carota.

Mettete gli ingredienti preparati in una insalatiera e unitevi le foglie di spinaci intere e i germogli di soia e di grano. Preparate quindi un'emulsione con qualche cucchiaino di olio, l'aceto, il prezzemolo tritato, una presa di sale e una macinata di pepe.

Versate la salsa preparata sull'insalata, mescolate delicatamente e portate subito in tavola.