INSALATA AGRUMATA CON GERMOGLI A BACCELLO



Ingredienti Menù

q.b. Aceto balsamico di Modena I.G.P. - EN2X

q.b. Olio extravergine di oliva - EK5

Ingredienti

200 g Misticanza con fiori edibili

300 g Tris di cavolfiori (giallo-viola-verde)

q.b. Pane nero tostato

q.b. Sale e Pepe

2 Arance pelate a vivo

150 g Crostini di pane tostato

200 g Cavolo cappuccio viola

300 g Mix di baccelli

Chef: Barbara Benvenuti

Procedimento

Per 6 persone

Tagliare il cavolo cappuccio con l'affettatrice e appassirlo leggermente in padella con un filo d'olio, sale, pepe e un cucchiaio di Aceto balsamico. Tagliare i tre cavoli, lavarli e scottarli in forno con un filo d'Olio a 180°C per circa dieci minuti, fino a farli rosolare. Iniziare l'impiattamento con una base di cavolo cappuccio scottato, aggiungere la misticanza, poi il tris di cavoli, i crostini di pane e terminare con il mix di baccelli e le fette di arancia pelate a vivo. Aggiustare di sale e pepe e servire con un filo d'olio. Accompagnare con pane nero tostato (segale, cereali, integrale).

Consiglio "vegano/vegetariano": Questa insalata può essere accompagnata da Hummus di ceci della linea Naturalmente Bio Menù.

© Menù srl - Dal 1932 Produttori Specialità Alimentari

Sede legale/Stabilimento: Via Statale 12 n.102 - 41036 Medolla (MO) | Uffici: Via Concordia n.25 - 41032 Cavezzo (MO)