

## INSALATA AGRUMATA CON GEMOGLI A BACCELLO



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 bacelli 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.

### 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 bacelli