

INSALATA LICATA



Ingredienti Menù

200 g. Ceci lessati - Z00
200 g. Cipolle rosse all'aceto - TJ3
200 g. Dorati - TN1

Ingredienti

600 g. insalata riccia
400 g. pane pugliese
qb aceto di mele
qb sale

Chef: Monica Copetti

Procedimento

Per 6 persone

Mondare e lavare con cura l'insalata, poi tagliarla grossolanamente. Ridurre quindi a cubetti il pane, condirlo con un filo d'olio extravergine e tostarlo in forno. Nel frattempo tagliare a spicchi le cipolle rosse e trasferirle in una ciotola; aggiungere l'insalata riccia, i ceci precedentemente risciacquati e ben scolati, i pomodorini Dorati e infine il pane tostato. A questo punto emulsionare l'olio extravergine con il sale e l'aceto di mele; condire l'insalata con la vinaigrette preparate e servire.

Procedimento senza glutine

Utilizzare Pane riportante in etichetta la dicitura senza glutine.