INSALATA PRIMAVERA DI LEGUMI FRESCHI

Posted on 8 Maggio 2023 by B.B

Note

DOSI 4 PERSONE

Ingredienti

RICETTA

150 GR FAVE CRUDE SGUSCIATE

150 GR PISELLI FRESCHI SGUSCIATI

5 PUNTARELLE

10 ZUCCHINI PICCOLI

4 ASPARAGI BIANCHI GRANDI

QB POLVERE DI NOCCIOLE TOSTATE

CITRONETTE

SUCCO DI 1/ 2 ARANCIA

SUCCO DI 1/4 DI LIMONE

3 CUCCHIAINI DI OLIOEXSTRAVERGINE OLIVA

5 GOCCE DI ACETO BALSAMICO MODENA

1 PRESA DI SALE

QB PEPE NERO MACINATO

Cosa mi serve

VERDURINE CRUDE DI STAGIONE

Procedimento

COMPOSIZIONE INSALATA

Con l'aiuto di un pela patate pelare gli asparagi eliminando la parte finale del gambo perché troppo dura e amara

Granare i piselli, sgusciare le fave eliminando anche la guaina che le contiene e pulire le altre verdure

Lavare tutte le verdure e tagliare a rondelle asparagi e zucchini, le puntarelle a fiammifero. Asciugare benissimo

Condire con la citronette di arancia, mescolare e impiattare. A piacere cospargere con altro pepe o granella di nocciole

INSALATA PRIMAVERA di LEGUMI FRESCHI con zucchine asparagi e puntarelle

L'insalata Primavera di legumi freschi è un contorno profumatissimo composto da ingredienti completamente crudi. La consistenza croccante ne esalta il gusto

Tutte le proprietà delle verdure restano inalterate restituendo al palato un sapore intenso e delicato. Questo piatto è perfetto da accompagnare a formaggi freschi come primo sale fior di latte o crescenza. Si sposa benissimo con noci e nocciole

Fave, piselli, puntarelle, zucchini e asparagi bianchi con scorzetta di limone. Tutti ingredienti di stagione freschissimi e saporiti ricchi di nutrienti preziosi per il nostro fabbisogno nutrizionale e poi danno tanta soddisfazione al palato. E' da provare

Non resta che andare dal fruttivendolo.

Grazie per la visita, vi aspetto con nuove Gustose Ricette Light.

Buon appetito e Buon Gusto a voi!