



RICETTA: INSALATA ESOTICA CON CETRIOLI, ANANAS E PALMITO



Portata: Contorni

Olio Bertolli: Gentile

Difficoltà: Facile

Tempo di preparazione: 20 min.

Piatto vegetariano

Ingredienti per 4 persone:

- 200 g di cuori di palma
- 150 g di piccoli cetrioli freschissimi e ben sodi
- 1/4 di ananas fresco
- 1/2 limone succoso
- 1 vasetto di yogurt bianco intero
- 1/2 cucchiaino di senape
- 3 cucchiaini di olio extra vergine BERTOLLI GENTILE
- sale
- pepe

Olio consigliato:



Gentile

Preparazione:



Taglia i cuori di palma a rondelle di circa un centimetro (1), pela e affetta i cetrioli (2). Taglia l'ananas in quattro, elimina la scorza ad uno degli spicchi e taglialo a dadini (3).



Riunisci il tutto in una terrina. In una ciotola metti un pizzico di sale, una macinata di pepe, il succo di mezzo limone, la senape e lo yogurt (4), poi mescola con i rebbi di una forchetta sino ad avere la certezza che il sale si sia sciolto completamente, a questo punto diluisci il tutto con tre cucchiainate di olio (5). Utilizza la salsina per condire l'insalata (6).