

Insalata primaverile

Tutto il gusto della primavera.



28 min

Tempo di preparazione



30 min

Tempo totale



Ingredienti per 4 persone

INSALATA

1 C burro per arrostire

500 g asparagi verdi in pezzetti da circa 5 cm di lunghezza

500 g fave, senza il baccello, sbucciate, ne risultano circa 150 g

sale, pepe

1 mazzo di rapanelli a fettine **Di stagione**

1/2 cetriolo da insalata sbucciato, tagliato per il lungo, eliminare i semi, a fettine

50 g rucola **Di stagione**

300 g insalata batavia, solo le foglie **Di stagione**

DRESSING

0,5 dl aceto di mele

0,5 dl olio di colza

1 scalogno tritato grossolanamente **Di stagione**

1 c senape in grani

1 c miele

50 g rucola **Di stagione**

sale, pepe

Ecco come si prepara

1 di 2

PREPARAZIONE

scaldare il burro per arrostire in una padella antiaderente. Saltare asparagi e fave per 5–8 minuti mescolando continuamente, aggiustare sale e pepe, lasciar raffreddare completamente. Mescolare in una ciotola i rapanelli e tutti gli ingredienti fino all'insalata batavia, aggiungere gli asparagi e le fave saltati, mescolare bene.

DRESSING

Porre tutti gli ingredienti dall'aceto alla rucola nel contenitore del mixer, ridurre in purea, aggiustare sale e pepe. Condire l'insalata e impiattare.

Si abbina perfettamente con formaggio fritto, feta o camembert.

Al posto delle fave è possibile utilizzare anche piselli freschi o congelati.