



CUCINA CON NOI!

## Insalatone estivo ai sapori mediterranei

### INGREDIENTI

240 g di Mais Orogel

---

160 g di pomodori datterini

---

1 rametto di origano fresco

---

sale

---

olio extravergine di oliva

---

`qa 'Ωkne a`qhe

---

.0, c `e pkjjk okpph`khek ] 'Ωhappkje `e ?]nhkbnpa

---

soncino, radicchio da taglio, rucola, radicchio di Chioggia, lattuga

---

10 capperi

---

60 g di germogli di ravanello

---

pepe arlecchino

---

3 cucchiaini di aceto di mele

---



45



4



Molto facile



Contorni

#### Preparazione

1

Scongelare il mais e passare velocemente a vapore per due minuti.

2

N]Yna``]na\* Lqhena( ikj`]na a h]r]na ikhpk ^aja pqppa ha ejo]h]pa\*

3

Lavare i pomodorini e tagliare in quattro parti. Sfogliare l'origano e h]r]na e \_]llane\* Ock\_\_ekh]na e `Qhappe `e pkijk `e ?]nhkbnpa\*

4

Asciugare bene tutti gli elementi che compongono l'insalatona. Mettere tutti gli ingredienti in una grossa ciotola avendo cura di dividere bene il colore delle insalate, mettere sopra il mais.

5

Condire con l'emulsione di aceto di mele e olio extravergine di oliva, nackh]na `e o]ha a lala ]nha\_\_dejk a oanrena \_kj cq]n]vevekja `e `Qkne eduli.

