



INSALATA DI FOGLIE DI RAVANELLO E RUCOLA

Ispirata da Myriam Sabolla in "La stagione vegetale"

INGREDIENTI

- 200 g di foglie giovani di ravenello
- 100 g di rucola
- un cucchiaio di semi di canapa o di sesamo
- un cucchiaino di aceto balsamico di qualità
- un cucchiaio di olio e.v.o. di qualità
- sale, pepe

CURIOSITA'

Quando scriviamo "di qualità" su olio e aceto intendiamo prodotti italiani, fatti con criterio e passione.

In ricette come queste, dove gli ingredienti sono pochi, fanno totalmente la differenza, si sente subito.

Costano un po' di più, ma ne si usa poco e fanno bene a noi e ad un'economia più giusta, fatta di produttori attenti e lontani da filiere alimentari dove ambiente e lavoratori vengono sfruttati.

PROCEDURE

- 01** Separate le foglie dai ravanelli appena le ricevete e consumatele al più presto perché non appassiscano (potete conservarle pochi giorni avvolte in un panno umido).
- 02** Lavate le foglie di ravenello e quelle di rucola. Asciugatele con l'aiuto di una centrifuga. Tagliatele a pezzi grossolani
- 03** In una ciotola preparate una vinaigrette mescolando sale e aceto balsamico, poi mescolando con una frusta aggiungete l'olio a filo e regolate di pepe. Usate questa salsa subito, perché non si divida. Condite l'insalata e cospargetela di semi...buon appetito!