



INSALATINA CON GRANOLA SALATA

Ispirata da Myriam Sabolla in "La stagione vegetale"

INGREDIENTI

- 250 g di insalata mista
- 100 g di fiocchi di avena
- 50 g di mandorle pelate
- 50 g di semi di zucca
- 25 g di semi di sesamo
- 1 cucchiaio di salsa di soia
- 1 cucchiaio di miele di acacia o comunque non cristallizzato
- 2 cucchiaini di crema di mandorle senza zucchero (100% mandorle, la trovi in alcuni supermercati o nei negozi bio)
- 50 g di olio e.v.o.
- 1 cucchiaino di origano

CURIOSITA'

Se vi avanza, potete conservare la granola in un vaso di vetro per circa tre settimane.

PROCEDURE

- 01** Lavate e asciugate l'insalata, tagliatela a pezzi e poi ponetela in un'insalatiera.
- 02** Tritate le mandorle al coltello e unitele ai fiocchi di avena, ai semi e all'origano.
- 03** Emulsionate l'olio, la crema di mandorle, il miele e la salsa di soia. Unite l'emulsione agli ingredienti secchi e mescolate bene.
- 04** Versate in una teglia ricoperta di carta da forno, stendetelo in uno strato sottile schiacciando con un cucchiaio e cuocete in forno ventilato a 150°C per 15 minuti. Lasciate raffreddare e poi spezzettate la granola.
- 05** Condite l'insalata con olio, sale e pepe e poi guarnite con la granola... buon appetito!