

[MONINI](#) ▾[ALLE RADICI DELLA QUALITÀ](#)[PRODOTTI](#) ▾[IN CUCINA](#)[CULTURA DELL'OLIO](#) ▾[NEWS](#)[Q](#)[ITA](#) ▾[TUTTE LE RICETTE](#)

INSALATA IN VERDE

5 MIN

FACILE

CONTORNO

INGREDIENTI

INGREDIENTI PER UNA PERSONA:

- ¼ di cespo di lattuga iceberg
- 1 kiwi
- ½ avocado non troppo maturo (piccolo, meglio di quelli con la buccia scura)
- 1 cucchiaino di erba cipollina tritata
- Olio extravergine d'oliva
- 1 cucchiaino di succo fresco d'arancia
- Succo fresco di limone q.b
- Peperoncino in polvere
- Sale

PREPARAZIONE

Monda la lattuga, lavala, asciugala e tagliala a listarelle che verserai in una piccola insalatiera. Sbuccia l'avocado e taglia la polpa a fettine che spruzzerai con qualche goccia di limone perché non anneriscano.

Sbuccia il kiwi e taglia la polpa a fettine sottili, che aggiungerai alla lattuga insieme a quelle di avocado. Prepara il condimento emulsionando 1 cucchiaino d'olio, il succo d'arancia, l'erba cipollina, un pizzico di peperoncino e una presa di sale.

Versa l'emulsione così ottenuta sull'insalata, mescola con delicatezza per non rompere le fettine di avocado e porta subito in tavola.

PER UN TOCCO IN PIÙ



Per l'emulsione di questa sfiziosa insalata verde, il nostro Premi e Spremi è perfetto!

CONDIVIDI

[TERMINI DI UTILIZZO](#)[PRIVACY POLICY](#)[COOKIES POLICY](#)[FOOD SERVICE](#)[DATI SOCIETARI](#)[CONTATTACI](#)