



Cuori di lattuga e cipollotti rossi con maionese alla senape e pistacchi

Impegno Facile
Tempo 30 minuti

Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

100 g pistacchi
9 cuori di lattuga
6 cipollotti
2 uova
aceto di mele
senape rustica
olio extravergine di oliva
sale

Tostate brevemente i pistacchi in padella a fuoco medio, smuovendoli spesso.

Raccogliete nel bicchiere del frullatore a immersione le uova, 30 g di aceto (3 cucchiaini circa), 1 cucchiaino di senape, un pizzico di sale e frullate unendo a filo 250 g di olio.

Dividete i cipollotti a metà nel senso della lunghezza, ungeteli di olio e arrostiteli sulla griglia rovente per un paio di minuti per lato.

Tagliate i cuori di lattuga in spicchi, disponeteli nei piatti, unite i cipollotti grigliati, condite con la maionese alla senape e completate con i pistacchi.

Insalata di asparagi e fagiolini, salsa al dragoncello e mimosa d'uovo

Impegno Facile
Tempo 40 minuti

Vegetariana senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

600 g fagiolini

300 g yogurt greco di pecora
25 asparagi – 2 tuorli sodi
dragoncello – sale
olio extravergine di oliva

Mondate gli asparagi e separate le punte dai fusti. Tagliate questi ultimi in losanghe sottili e rosolateli in padella con un filo di olio e un pizzico di sale.

Sbollentate le punte degli asparagi in acqua bollente salata per 2-3 minuti, scolateli e raffreddate in acqua e ghiaccio.

Lessate i fagiolini per 3-4 minuti.

Condite lo yogurt greco con un pizzico di sale e mescolatelo fino a renderlo cremoso.

Sbollentate 35 g di dragoncello per pochi secondi, scolatelo, raffreddatelo in acqua e ghiaccio e frullatelo con 100 g di olio e un pizzico di sale. Mescolatelo con lo yogurt.

Distribuite asparagi e fagiolini in un piatto di portata e completate con la salsa allo yogurt e i tuorli sodi sbriciolati finemente.





Agretti in padella con olive, pomodori secchi, uvetta e briciole

Impegno Facile
Tempo 35 minuti

Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

600 g agretti
12 filetti di pomodoro secco
4 fette di pane secco
uvetta – olive taggiasche
limone – aceto
alloro – aglio – rosmarino
semi di finocchio – sale
olio extravergine di oliva

Sbollentate i pomodori secchi in acqua con 2 cucchiaini di aceto e 2 foglie di alloro per 5 minuti. Scolateli e conditeli con 1 spicchio di aglio schiacciato, 1 cucchiaino di semi di finocchio, 5 cucchiaini di olio e lasciate marinare per 20 minuti.

Grattugiate il pane con la grattugia con i fori larghi e rosolatelo in padella con un filo di olio, un pizzico di sale e qualche ciuffetto di rosmarino.

Mondate con cura gli agretti e sbollentateli in acqua bollente salata per 1-2 minuti; scolateli e saltateli in padella con 2 cucchiaini di olive taggiasche snocciate e 1 cucchiaino di uvetta.

Disponeteli nel piatto di portata e completate con i pomodori marinati, le briciole rosolate e scorza di limone grattugiata.

