INSALATA CON CAVOLFIORI

Ingredienti per 4 persone:

- 1 cavolfiore,
- 1 vasetto di filetti di aringhe sott'olio d'oliva,
- 1 cuore di insalata riccia,
- 1 cipolla rossa,
- 1 cipollina,
- 1 cucchiaio di aceto di vino,
- 1 cucchiaio di senape,
- 1 bicchiere di panna,
- 3 cucchiai di olio d'oliva,
- sale,
- pepe.

Pulite il cavolfiore, dividetelo a cimette e lessatele in una pentola d'acqua bollente salata per 5 minuti.
Scolatele e raffreddatele sotto l'acqua fresca.
Sgocciolate le aringhe dall'olio e dividete ogni filetto in due.
Arrotolateli e fissateli con uno stecchino evitando di rovinare la carne.
Tagliate la cipolla rossa a fettine piuttosto sottili, lavate l'insalata riccia e spezzettatela.
Preparate la salsa mescolando un bicchiere di panna, un cucchiaio di senape, uno d'aceto, tre d'olio, il sale, il pepe e una cipollina tritata.
Disponete l'insalata riccia in una capace insalatiera, sopra sistematevi le cime di cavolfiore e i rotolini di aringa.
Condite con la salsa e tenete al fresco fino al momento di servire.