INSALATA DI SALMONE

Ingredienti per 4 persone:

- Salmone in scatola al naturale g 240,
- 2 finocchi,
- 1 cetriolo,
- 4 gambi di sedano,
- 8 cucchiaini di maionese ipocalorica,
- 2 albumi,
- 4 cucchiai di yogurt magro,
- mezzo limone,
- 1 cucchiaio di prezzemolo tritato,
- foglie di lattuga,
- sale,
- pepe.

Pelate il cetriolo, tagliatelo a fettine sottili, salatelo e mettetelo a scolare per 30 minuti.
Tagliate a pezzetti il salmone, mettetelo in una terrina con i finocchi tagliati a fettine sottilissime, il sedano a pezzettini e il cetriolo sciacquato e asciugato.
Mescolate la maionese con lo yogurt, unite il succo di limone, sale e pepe e infine incorporate gli albumi montati a neve fermissima.
Versate questa salsa sull'insalata di pesce, mescolate delicatamente e sistemate a monticello in un piatto da portata rotondo, foderato con foglie di lattuga.
Spolverizzate con il prezzemolo tritato e servite.