

INSALATINA VELOCE ALLA BELGA

Ingredienti:

- 2 cespi di indivia belga,
- 1 confezione di germogli di soia,
- 1 cipolla,
- 2 pomodori,
- 1 peperone,
- 1 confezione di mozzarelline (circa 20 x 5g cad),
- 2 arance,
- il succo di 1 arancia (a piacere),
- 1 conf. piccola di carne in scatola,
- q.b. sale,
- pepe,
- olio d'oliva.

In una ciotolona spezzettare la carne in scatola.

In un tegame mettere i pomodori a tocchetti, il peperone a julienne, la cipolla ad anelli ed un poco di olio e cuocere velocemente a fuoco alto x 5 minuti.

Unire il composto alla carne, ai germogli di soia ed alle arance tagliate al vivo.

Mescolare ed aggiustare di sale, pepe ed olio, ed aggiungere il succo di 1 arancia.

Pulire l'indivia belga e ricoprire ogni piatto con le falde (da 6 a 8) nelle quali versare il composto ottenuto e lasciato raffreddare.