INSALATA AI PINOLI

Ingredienti per 4 persone:

- 1 manciata di pinoli,
- 1 mela,
- 1 cetriolo,
- 1 mazzetto di rapanelli,
- 1 manciata di spinaci,
- 5 foglie di rucola,
- erba cipollina,
- citronette.

Tagliare a dadini mela e cetriolo e affettare i rapanelli.
Tagliare a striscioline sottili spinaci e rucola.
Mescolare i vari ingredienti, condire con la citronette e cospargere con l'erba cipollina tritata.