

INSALATA DI SPINACI E YOGURT

Ingredienti per 4 persone:

- 250 gr di spinaci,
- 250 gr di yogurt,
- 2 cucchiai di succo di limone,
- 1 cucchiaino di cipolla tritata,
- sale,
- pepe.

Lavare bene gli spinaci, eliminare i gambi e cuocere le foglie a fiamma minima per 10 minuti.

Scolare, far raffreddare, tritare finemente e condire gli spinaci con lo yogurt, il succo di limone, la cipolla tritata, sale e pepe.

Disporre in un'insalatiera e passare in frigorifero per 1 ora, cospargere con 1 cucchiaino di menta fresca tritata e servire.