INSALATA ESTIVA

Ingredienti:

- 350 g di mais,
- 200 g di pisellini,
- qualche rapanello,
- 1 cetriolo,
- lattuga,
- prezzemolo,
- 1 carota,
- 1 cuore di sedano,
- 125 g di yoghurt magro,
- poca senape dolce,
- olio d'oliva,
- sale,
- pepe nero,
- 150 g di cottage cheese o ricotta,
- menta fresca.

Riunite in una insalatiera il mais ed i pisellini scolati del loro liquido e passati sotto l'acqua corrente.
Aggiungete un cucchiaio di prezzemolo tritato, il cetriolo affettato finemente, la carota ed i rapanelli tagliati a lamelle, il sedano tagliato sottile ed infine le foglie interne e piccole della lattuga.
Le foglie più grandi saranno lavate accuratamente e le appoggerete sul piatto di portata.
Condite l'insalata con la salsina ottenuta amalgamando lo yoghurt con l'olio d'oliva, la menta fresca tritata, la senape, il sale, il pepe nero macinato fesco ed il formaggio sbriciolato.
Mescolate delicatamente e ponete in frigo prima di servire rovesciata al centro del piatto con le foglie di lattuga.