

INSALATA RICCA

Ingredienti per 4 persone:

- 1 kg di insalata lattuga, cicoria in mazzetto e rucola,
- 1 kg di pomodori,
- 1 kg di peperoni,
- 4 carote,
- 1/2 kg di funghi,
- 100 g di mais,
- 100 g di germogli di soia,
- 1 cucchiaio di capperi,
- 6 cucchiaini di olio di oliva,
- 2 cucchiaini di salsa di soia,
- dragoncello.

Lavare le verdure, tagliare a fiammifero le carote e a lamelle i funghi.

Unire tutti gli ingredienti in una grande insalatiera trasparente.

Sbattere l'olio con la salsa di soia, aggiungere le foglioline fresche di dragoncello spezzettate e condire l'insalata.