

INSALATA SOLARE

Ingredienti:

- 1 cavolfiore,
- mais al naturale,
- carote,
- maionese,
- senape o pasta d'acciughe (oppure vinaigrette).

Se dovesse capitarvi un amico vegetariano, provate a sistemare su un piatto da portata rotondo un cavolfiore lessato (meglio ancora al vapore), circondatelo con un giro di chicchi di mais al naturale e terminate con un ultimo giro di fettine di carote tagliate a striscioline sottili (tipo julienne).

Dovrebbe risultare un sole stilizzato molto simpatico che potrete accompagnare con una salsa maionese molto liquida alla quale avrete aggiunto un cucchiaino di senape ed una punta di pasta d'acciughe o una vinaigrette semplice semplice. E` sempre verdura, ma, se non altro, appaga la vista!