

INSALATA DI SPINACI E YOGURTH

Ingredienti per 4 persone:

- 250 g di spinaci
- 250 g di yogurth
- 2 cucchiai succo di limone
- 1 cucchiaino cipolla tritata
- sale
- pepe
- 1 cucchiaino menta fresca tritata

Lavare bene 250 g di spinaci, eliminare i gambi e cuocere le foglie a fiamma minima per 10 minuti.

Scolare, far raffreddare, tritare finemente e condire gli spinaci con 250 g di yogurth, 2 cucchiai di succo di limone, 1 cucchiaino di 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.