

INSALATA DI ZUCCHINE E GERMOGLI

Ingredienti per 4 persone:

- 8 zucchine napoletane piccole e tenere
- 200 g di germogli di erba medica e di crescione
- olio d'oliva extra-vergine
- succo di limone
- sale marino

Spuntare e tagliare a julienne le zucchine; in una insalatiera mescolare i germogli alle zucchine e condire con una emulsione di olio, sale, limone.

Abbinare a riso (o altro cereale cotto) e ad un formaggio fresco a piacere è un piatto unico sano, leggero ed energetico.