

INSALATA INVERNALE AL ROQUEFORT

Ingredienti per 4 persone:

- 3 cespi insalata belga (indivia)
- 2 pere kaiser ben sode
- 1/2 limone
- 50 g di formaggio roquefort
- per il condimento:
- 4 cucchiai olio d'oliva extra-vergine
- 2 cucchiai succo di limone
- 1 cucchiaino yogurth (facoltativo)
- gherigli di noci spezzettati
- sale
- pepe

Lavate e affettate a listerelle di 1 centimetro l'insalata belga e ponetela in un'insalatiera.

Sbucciate e private del torsolo le pere; dividetele in quarti e tagliatele a tocchetti che spruzzerete con il succo di mezzo limone per evitare che anneriscano; unite la frutta all'insalata.

Sbriciolate il roquefort e mettete anch'esso nell'insalatiera.

Preparate il condimento: emulsionate l'olio, il succo di limone, lo yogurth se vi piace, sale e pepe.

Versate nell'insalatiera e mescolate delicatamente il tutto.

Cospargete con i gherigli di noci e servite con pane integrale.