

INSALATA RICCA 8

Ingredienti per 4 persone:

- 300 g di germogli di soia freschi
- 200 g di insalata lattughino
- 2 zucchine
- 1 avocado
- 10 noci
- 150 g di funghi champignon
- 1/2 bicchiere olio d'oliva
- sale
- pepe
- 1 limone

Sbollentare i germogli per 5 minuti.

Lavare il lattughino e metterlo in un'insalatiera con i germogli.

Aggiungere le zucchine crude tagliate a julienne e la polpa dell'avocado tagliata a cubetti.

Sgusciare le noci, tritare grossolanamente i gherigli e aggiungerli all'insalata.

Affettare i funghi e unirli al resto.

Sbattere il succo del limone con 1/2 bicchiere di olio, sale e pepe e versare la salsina sull'insalata.

Mescolare con cura e servire.