

INSALATINA PRIMAVERILE

Ingredienti per 4 persone:

- carciofi
- succo di limone
- carotine
- formaggio emmenthal
- sale
- pepe
- olio d'oliva extra-vergine

E' una preparazione delicata che si serve come contorno, ma pu= anche figurare tra gli antipasti di magro, o in una cena fredda.

Mondate i carciofi, metteteli per qualche tempo a bagno in acqua acidulata con succo di limone perché non anneriscano; sgocciolateli, scartate tutte le parti legnose o pungenti e poi affettateli sottilmente.

Raschiate e lavate le carotine e grattugiatele con l'apposita grattugia a fori larghi in modo da ottenere delle asticcioline simili a fiammiferi.

Con lo stesso attrezzo grattugiate pure l'emmenthal.

Riunite i tre ingredienti in una ciotola, condite con sale, pepe e olio extra vergine e portate subito in tavola.