Insalata con uova e yogurt

Ingredienti per 4 persone:

4 uova

125 g di yogurt magro

100 g di valeriana (songino)

100 g di ravanelli

1 mazzetto di rucola

1 cipollina fresca

1 mazzetto di erba cipollina

80 g di Parmigiano Reggiano 24 mesi in scaglie

20 g di mandorle sgusciate

3 cucchiai di olio extravergine di oliva (30 g)

sale q.b.

NB. La cipolla può essere omessa per i regimi alimentari che non la prevedono.

Procedimento:

Per preparare l’insalata di uova e yogurt, inizia cuocendo le uova, quindi immergile in acqua fredda, porta a bollore e contare 8-10 min da quando l’acqua bolle. Sguscia le uova e una volta fredde tagliale a metà. Taglia i ravanelli a fettine, dopo averli lavati sotto l’acqua corrente eliminando i residui di terra. Lava e asciuga in una centrifuga per insalata la rucola e il songino. Taglia il Parmigiano Reggiano in scaglie. Unisci lo yogurt, l’olio, l’erba cipollina spezzettata, il sale, la cipollina tritata, metà delle mandorle frullate (l’altra metà ti servirà per decorare il piatto) e mescola fino a formare una salsa. Disponi tutti gli ingredienti all’interno di una insalatiera e condisci con la salsa. Guarnisci con le mandorle rimanenti.

PRANZO, CENA

ANTIPASTI, INSALATE, PRIMI PIATTI, SECONDI PIATTI, CONTORNO

STILE ALIMENTARE: Onnivoro vegetariano gluten free lactose free

DIFFICOLTA’ DI PREPARAZIONE: FACILE

TEMPO DI COTTURA: 10 MIN

TEMPO DI PREPARAZIONE: 20 MIN

COSTO: BASSO