



Ricetta

Insalata di lattuga foglia di quercia con finferli

Colori autunnali e digeribilità

20 min

Tempo di preparazione



20 min

Tempo totale



Ingredienti per 4 persone

INSALATA

- 1 lattuga foglia di quercia a pezzetti **Di stagione**
- 1 spicchio d'aglio tagliato sottile
- 1 scalogno tagliato sottile **Di stagione**
- 1 C olio di colza
- 400 g finferli
- 1/2 c sale, pepe
- 8 prugne a pezzetti

SALSA

- 1 c senape
- 4 C aceto di vino rosso
- 5 C olio di colza
- 1 C salsa di soia
- 20 g rucola o prezzemolo
- 1/2 c sale, pepe

Ecco come si prepara

1 di 2

SALSA

Ridurre in purea la senape e gli altri ingredienti, mettere da parte.

2 di 2

INSALATA

Imbiondire aglio e scalogno nell'olio. Aggiungere i funghi, far saltare, condire e mettere da parte. Far cuocere brevemente le prugne nella stessa padella. Preparare l'insalata, aggiungere i funghi e la salsa e servire.

CONSIGLIO

Se le prugne non sono di stagione, è possibile sostituirle con l'uva.