



Ricetta

Insalata primaverile di foglia di quercia

Fresca, fruttata e variopinta

20 min

Tempo di preparazione



35 min

Tempo totale



Ingredienti per 4 persone

SALSA

- 1 c senape di Digione
- 3 C aceto di vino bianco
- 5 C olio di colza
- 1 C erbe aromatiche miste, p. es. aneto, cerfoglio, levistico, tritati sottili
sale, pepe

INSALATA

- 200 g rafano in fette sottili
- 1 mazzo rapanelli tagliati a metà o in quarti
- 1 insalata foglia di quercia, foglie a pezzetti o a striscioline **Di stagione**
- 250 g fragole tagliate in quarti
- 4 formaggini freschi di capra da circa 60 g l'uno, p. es. büscion ticinesi
- 50 g semi di girasole tostati
- Alcuni fiori commestibili, p. es. pratoline

Ecco come si prepara

1 di 2

SALSA Mescolare bene tutti gli ingredienti dalla senape alle erbe aromatiche, salare.

2 di 2

INSALATA Sistemare nel piatto tutti gli ingredienti dai rapanelli ai formaggini. Cospargere con semi di girasole, condire con la salsa e decorare con i fiori.