

Insalata cous cous

Categoria:

Antipasti freddi

Data:

05.06.2014



Ingredienti per 4 Personen al 100% (quantità netta)

80 g	Cous cous
160 g	Pomodori
4 g	Menta fresca
80 g	Cetrioli olanda
80 g	Peperoni misti
40 g	Cipolle
4 g	Aglio
0.4 pc	Limone
4 g	Prezzemolo a foglie lisce
0.4 dl	Olio d'oliva extra vergine
1 x	Condire (sale, pepe)
40 g	Insalata in foglia, mista, fresca

Mise en place

- Cuocere e raffreddare il cous cous
- Lavare e tagliare e cubetti peperoni, pomodori e cetrioli
- Tritare la cipolla, l'aglio e il prezzemolo
- Tagliare la menta a striscioline
- Emulsionare il succo di limone con l'olio e il condimento
- Lavare l'insalata

Preparazione

- Unire tutti gli ingredienti e finire di gusto
- Servire su foglie d'insalata