

INSALATA DI PORRI, PASTINACA, MELE CON FIOCCHI CROCCANTI

Categoria: Antipasti freddi

Data: 22.02.2013

Ingredienti per 10 Portionen al 100% (quantità netta)

500 g	Pastinaca
400 g	Porro
400 g	Mele
	Salsa
200 g	Yogurt naturale
5 cl	Succo di limone
1 dl	Olio di noci
1 x	Condire (sale)
5 cl	Concentrato di succo di mele
0.5 g	Cannella, macinata
20 g	Pepe verde in salamoia
10 g	Aneto fresco
	Fiocchi croccanti
150 g	Fiocchi d'avena grossi
4 cl	Acqua
15 g	Jacutinga zucchero integrale
1 x	Condire (sale)
4 g	Rosmarino in polvere
5 g	Coriandolo macinato
1 g	Paprica semi-forte
5 cl	Olio d'oliva extra vergine

Preparazione insalata

- tagliare metà della pastinaca in 4 per il lungo e poi a fettine; arrostitre lentamente con poco olio d'oliva a pentola coperta
- cuocere a vapore il porro tagliato a rondelle di 1/2 cm
- preparare la salsa con tutti gli ingredienti (tritare il pepe verde)
- grattugiare l'altra metà della pastinaca
- tagliare le mele a fettine
- mescolare tutto

Preparazione fiocchi

- preparare la miscela di spezie, sale e zucchero
- bagnare velocemente i fiocchi con l'acqua, lavorando con le dita
- aggiungere le spezie e rimestare bene;
- aggiungere l'olio e lavorare ancora bene con le dita
- mettere su una teglia (con carta da forno) e tostare in forno non troppo caldo (160°, aria) per circa 10 minuti

P.S. i fiocchi possono anche essere di cereali misti

Preparazione finale

- Disporre armoniosamente l'insalata e i fiocchi croccanti