

INSALATA DI RUCOLA CETRIOLI, FETA, POMODORI E OLIVE

Categoria: Antipasti freddi

Data: 13.04.2015



Ingredienti per 4 Personen al 50% (quantità netta)

- 100 g Cetrioli olanda
- 100 g Feta
- 80 g Rucola
- 120 g Pomodori
- 40 g Olive nere (scatola) sgocciolate
- 20 g Erba cipollina
- 1 x Condire (sale, pepe)
- 1 dl *Salsa vinaigrette*

Mise en place

- Lavare, pelare, togliere i semi dei cetrioli e tagliarli a cubetti di 1 cm.
- Tagliare la feta a cubetti di ca. 1 cm.
- Tagliare la rucola a piacimento
- Tagliare i pomodori a fette
- Tagliare l'erba cipollina
- Tagliare le olive a fette

Preparazione

- Disporre i pomodori sul piatto, aggiungere la rucola al centro.
- Aggiungere i cetrioli, la feta e le olive
- Condire con la vinaigrette e cospargere di erba cipollina