



Crudità

[Del 15/01/2009 | Sezione: [Contorni](#) | Categoria: [Insalate &...](#)]

Ingredienti: per 4 persone: 1 zuccina novella, 3 ravanelli, 1 carota, 1 porro, alcune foglie bianche di verza, 1 cucchiaio di mais, olio extravergine di oliva, sale, pepe.

Riunite in una piccola insalatiera la zuccina affettata sottilissima senza sbucciarla, la carota grattugiata, la verza tagliata a listarelle, i ravanelli e il porro tagliati a rondelle e i chicchi di mais. Condite l'insalata con tre cucchiaini di olio, un pò di pepe macinato al momento e un pizzico di sale. Volendo si possono aggiungere spinaci, crescione, indivia, peperoni, barbabietole crude, cavolfiore o broccoli e basilico tritato.

[[Versione PDF](#) | [Versione per la stampa](#) | [Segnala ad un amico](#)]