



Insalata mista allo yogurt

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

Ingredienti: per 4 persone: 3 patate, 4 carote, 1 porro, 1 cucchiaio di capperi sott'aceto, 1 cucchiaio di funghi champignon sott'olio, qualche cetriolino sott'aceto, 50 g di olive nere, 1 fetta di prosciutto cotto da 200 g, 1 tuorlo d'uovo, ½ limone, 1 vasetto di yogurt, olio di oliva, sale, pepe.

Sbucciate le patate, raschiate le carote e fatele cuocere in poca acqua bollente. Scolatele al dente, lasciatele raffreddare un pò e tagliatele a dadini. Sbattete in una ciotola il tuorlo d'uovo con un pizzico di sale, un pizzico di pepe macinato al momento e il succo di mezzo limone. Riunite in una insalatiera le verdure cotte, il prosciutto tagliato a dadini, i cetriolini tagliati a fettine, i funghi, le olive snocciolate e i capperi sgocciolati. Versate la salsa all'uovo sull'insalata, mescolate delicatamente, quindi ricoprite l'insalata con lo yogurt, distribuendolo uniformemente, e completate con qualche cucchiaio di olio. Decorate l'insalatiera con la parte bianca del porro tagliata ad anelli, lasciate riposare qualche minuto affinché le verdure si insaporiscano bene e servite in tavola. L'insalata si può presentare anche in coppette singole foderate con foglie di lattuga.

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