



Insalata di verdure miste

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

Ingredienti: per 4 persone: 200 g di piselli, 2 zucchine, 2 carote, 2 manciate di fagiolini, 2 cucchiai di latte in polvere, 1 cucchiaino di senape, ½ bicchiere di olio di oliva, 2 cucchiai di aceto, sale.

Lavate, asciugate, spuntate e raschiate le zucchine, i fagiolini e le carote e quindi tagliatele a pezzetti e a rondelle. Portate ad ebollizione una casseruola con poca acqua salata, versate le carote e i piselli e fate cuocere per una decina di minuti. Aggiungete i fagiolini e, dopo cinque minuti, le zucchine. Fate continuare la cottura ancora per quindici minuti, spegnete la fiamma e scolate le verdure. Lasciatele raffreddare in un piatto e quindi ponetele in una insalatiera. Mescolate in una terrina il latte in polvere con 1□aceto, la senape e qualche pizzico di sale. Unite 1□olio a poco a poco, mescolate bene e versate la salsina sulle verdure. A piacere cospargete con prezzemolo tritato.

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