



Insalata di lattuga belga, carotine e pompelmo

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

Ingredienti: per 4 persone: 2 cespi di lattuga belga, 4 o 5 carotine novelle, 1 pompelmo rosa, olio extravergine di oliva, il succo di un pompelmo, sale.

Disponete su un piatto da portata le foglie di lattuga belga, dopo averle lavate e asciugate con delicatezza, in modo da ottenere un effetto a corolla. Lavate, asciugate e raschiate leggermente le carotine, grattugiatele o tagliatele alla julienne; riempite con queste ultime il centro del piatto. Decorate i bordi deponendo tra le foglie di lattuga fettine di pompelmo rosa tagliate lungo il raggio e ripiegate a imbuto (mantenete la buccia attaccata al frutto, dopo averlo ben lavato). Preparate una salsina emulsionando l'olio con il succo di pompelmo e un pizzico di sale. Mescolate bene e condite l'insalata con questa salsina solo pochi attimi prima di portare in tavola.

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