




Capitolo 1

Insalate

1.1 Vegetariane

InsalataDanese.JPG

Insalata Danese

 10 min
 1 Porzione
 Lyon 29/11/2021

Preparation

1. Mondate la cipolla e tagliatela a striscioline.
2. Lavate e centrifugate la valerianella e il basilico.
3. Tagliate a pezzettoni l'aringa affumicata.
4. In una ciotola o piatto fondo mescolate la valerianella, il basilico, la cipolla, le olive, i capperi e l'aringa. In una tazzina mescolate il miele con l'olio e l'aneto, poi condite l'insalata.

Ingredients

1/8	Cipolla
100 g	Aringa affumicata
150 g	Valerianella
10 foglie	Basilico
10-15	Olive verdi
2 cucchiaini	Capperi in salamoia
1.5 cucchiaini	Olio EVO
1 cucchiaino	Miele
1 spruzzata	Aneto