



INSALATA DI CETRIOLI IN SALSA DI ARACHIDI

Preparazione: ca. 15 min.
Valore nutritivo: Porzione(1/4):
 kcal 213 / G 18 / C 6 / P 6

PER 4 PERSONE

- 1 limone
- 3 c. di olio d'oliva
- 4 c. di acqua
- 3 c. di arachidi salate, tostate
- 0,5 c.no di sale
- un pizzico di pepe
- 2 di cetrioli
- 2 c. di arachidi salate, tostate

ECCO COME SI FA

1. Salsa di arachidi: grattugiare la scorza del limone e metterla da parte. Spremere il succo e trasferirlo in un misurino graduato. Aggiungere l'olio, l'acqua e le arachidi, frullare con il frullatore a immersione e condire la salsa.

2. Insalata di cetrioli: tagliare i cetrioli a metà sulla lunghezza, affettare finemente, aggiungere alla salsa, mescolare.

3. Impiattamento: distribuire l'insalata nei piatti, guarnire con le arachidi tritate grossolanamente e la scorza del limone messa da parte.

Suggerimento: impreziosire l'insalata con mezzo mazzetto di aneto e mezzo mazzetto di coriandolo, mescolando.

Si può preparare anche in anticipo: preparare l'insalata di cetrioli mezza giornata prima.

Lista della spesa

Trovi questi ingredienti nel Coop Pronto



In collaborazione con

Betty Bossi