



I.I.S. 'BARTOLOMEO SCAPPI'

Viale Terme 1054 - Castel San Pietro Terme (BO) - tel. 051948181 - fax 051948080



SEDE COORDINATA DI CASALECCHIO DI RENO (BO)

RICETTE PRESENTATE AD EXPO

INSALATA AUTUNNALE CON DRESSING ALLO ZENZERO

Ingredienti per 6 porzioni:

Per l'insalata:

Zucca gialla	200 g
Cavolo cappuccio viola	200 g
Carote	200 g
Daikon	200 g
Ravanelli	100 g
Verza	100 g
Aglione	1 spicchio



Per il dressing:

Yogurt	100 ml
Olio extravergine di oliva	50 ml
Succo di limone	10 ml
Zenzero fresco	10 g
Erba cipollina	10g
Sale	

Procedimento:

Pulire, lavare le verdure e tagliarle a fette molto sottili utilizzando un coltello affilato oppure una mandolina affettaverdure.

Tagliare finemente anchel'erba cipollina, sbucciare lo zenzero e grattugiarlo, mescolarli agli altri ingredienti per ottenere il condimento dell'insalata. Strofinare lo spicchio d'aglio in un'insalatiera per lasciare l'aroma, poi eliminarlo; aggiungere le verdure e condire con poco olio e sale. Disporre l'insalata nel piatto e condire ulteriormente con la salsa di yogurt e zenzero.



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Bologna

Istituto delle Scienze Neurologiche
Istituto di Ricovero e Cura a Carattere Scientifico