ANTIPASTI E INTERMEZZI

Insalatona aromatica dal prato e dall’orto

INGREDIENTI:
300 g di insalate miste con giusto equilibrio tra dolci, amare, crescioni, rucole, tipi spontanei e tipi orticoli: aneto; erba cipollina; maggiorana; cerfoglio; dragoncello; fiori di borragine; na¬sturzio; violette varie; serpillo; salvia di prato; aglio ursino; altri agli selvatici; pimpinella; foglie di silene; portulaca; giovani foglie di senape; lamponi e/o ribes rosso; tabasco; aceto rosso al dragoncello; zenzero fresco.
Succo di limone.
Olio extra vergine d’oliva.
Sale.
Pepe nero macinato al momento.
Senape.

PREPARAZIONE
Mescolate tutte le insalate e le erbe tagliate grossolanamente in modo che siano riconoscibili i vari tipi. Preparate una citronette aromatizzata con l’aggiunta di pepe macinato al momento, aceto al dragoncello, poco tabasco, abbondante succo di zenzero ottenuto passando la radice un po’ per volta a pezzetti nello schiaccia aglio. Condite l’insalata con questa citronette, mescolate e servitela guarnita con pochi lamponi (e/o ribes) e molti fiori.

© Gruppo Micologico Carlo Vittadini
Via degli Alpini 34 - 20054 Segrate (MI) | CF. 91512400150