

G in cucina velocemente
di Sandra Longinotti



1 MIN
TAGLIARE LE ERBE AROMATICHE



5 MIN
LAVARE L'INSALATA



1 MIN
STACCARE I PETALI DEI FIORI

Insalata d'erbe e fiori

TEMPO DI PREPARAZIONE:
10 MINUTI
facilissima
Per 4 persone

INGREDIENTI

- 150 gr di misticanza (valeriana, tarassaco, lollo)
- 8 fiori di tarassaco
- 4 boccioli d'erba cipollina
- 2 rametti di fiori di salvia (rosa e rossi)
- 1 rametto di finocchietto
- 1 mazzetto di basilico
- 10 steli d'erba cipollina
- 1 limone
- olio extravergine di oliva
- una macinata di pepe bianco
- sale

COME SI PREPARA

Tagliate le foglioline di finocchietto e gli steli d'erba cipollina con un paio di forbici. Mescolateli con la misticanza e le foglioline di basilico. Condite con una citronnette ottenuta emulsionando il succo di limone con sale, pepe e 6 cucchiaini d'olio. Cospargete con i petali dei fiori di tarassaco, i boccioli d'erba cipollina, i fiori di salvia e servite subito.

IL SAPORE IN PIÙ

Aggiungete un mazzetto di ravanelli tagliati sottili, con una mandolina, foglie incluse.

IN ALTO DA SINISTRA. TAGLIARE E VASSOIO GIÖSTYLE. CENTRIFUGA PER PULIRE L'INSALATA UNES. CIOTOLA IN VETRO BORMIOLI ROCCO. NELLA FOTO GRANDE. TESSUTO CERATO J&V VASSOINETTO E PIATTO MARIMEKKO POSATE IN BAMBÙ BACI



3 MIN
CONDIRE E SERVIRE

PRONTI A SBOCCIARE Orticola, il mercatino botanico più amato dai milanesi, vi dà appuntamento ai Giardini di via Palestro a Milano, dal 7 al 9 maggio. Quest'anno fra fiori e piante vi aspettano una caccia al tesoro botanica, laboratori, corsi (anche per bambini) e dimostrazioni per comporre un mazzo di fiori: ogni ora, sarà a vostra disposizione, una fiorista che vi proporrà un bouquet facile e nuovo. Oltre a un servizio di consegna a domicilio per acquisti ingombranti, da quest'anno potete comprare i biglietti anche online (www.ticketweb.it).