

Scheda Ricetta

Difficoltà: Bassa

Tempo (hh:mm): 00:05

Ingredienti:

150 gr di insalata riccia, 150 gr di indivia, 150 gr di lattuga, 150 gr di radicchio rosso, semi di sesamo tostati, 4 tazze di germogli di girasole, 3 tazze di germogli di fagiolo mungo, 2 tazze di germogli di erba medica

Strumenti:

- Germogliatore

Vota la ricetta
Voti: 2 Media: 3.5

Preparazione

01. Taglia finemente la lattuga, l'insalata riccia e l'indivia e mischiala col radicchio rosso
02. Mescola insieme i germogli di girasole, fagiolo mungo (prima sbucciali) ed erba medica
03. Metti sale a piacere e semi di sesamo tostati e condisci generosamente con olio di oliva ed aceto balsamico