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: 28 Media: 4.14

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**