



Insalata Balaton - [Visualizza sul sito](#)
di Sconosciuto

contorno - verdure miste - salade

Ingredienti :

100g di cetriolini sottoaceto

300g di pomodori

2 peperoni rossi

300g fagiolini verdi extra-fini

350g di punte d'asparago

1 cuore di lattuga

1 limone

Sale

Pepe bianco

2 rametti di prezzemolo tritato

3 cucchiaini d'olio d'oliva

Ricetta :

Fai cuocere a vapore i fagiolini e le punte di asparago.

Metti i peperoni nel forno (180°) fino a che la buccia non sarà leggermente bruciata (circa 20 minuti).

Nel frattempo taglia i cetriolini a rondelle e i pomodori a spicchi.

Dentro un'a ciotola prepara il condimento: mescola il succo del limone con l'olio, il sale, il pepe, e il prezzemolo.

Lava e taglia il cuore di lattuga.

Togli la pelle dei peperoni e rimuovi i semi all'interno, poi tagliale a lamelle fini.

In un piatto, fai un letto con le foglie di lattuga, i pomodori, i cetriolini, poi aggiungi i fagiolini e il peperone, infine le punte di.

Condisci e lascia al fresco prima di servire.

Consigli :

Quando togli i peperoni dal forno, lasciali intiepidire, poi mettili in un sacchetto di plastica e stringili per rimuovere la buccia senza romperli. Quando allenterai la presa la buccia sarà già tolta!.