

CONTORNI E ACCOMPAGNAMENTI

## Cavolina in insalata

LUOGO: Europa / Italia / Umbria

DOSI PER: 4 persone    DIFFICOLTÀ: molto bassa    COSTO: basso    REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile



### INGREDIENTI

1 cavolina da insalata  
olio  
aceto  
aglio  
sale

### PREPARAZIONE

- 1 Procuratevi una palla stretta di cavolina da insalata. Togliete le prime foglie, tagliatela a metà e ogni metà tagliatela separatamente a fettuccine finissime, tenendola sul tagliere. Ponete la cavolina così tagliata in una foratina, immergetela in un recipiente dove avrete versato l'acqua e lavatela più volte, poi fatela ben scolare.  
Preparate una soluzione proporzionata, versando due parti d'olio e una di aceto in un tegame, aggiungete uno spicchio d'aglio, ponete il tegame al fuoco, fate prendere bollore. Mettete la cavolina in una insalatiera, gettateci sopra l'olio e l'aceto bollente, salate, mescolate, coprite l'insalata con un piatto e servitela dopo qualche minuto.