

CONTORNI E ACCOMPAGNAMENTI

Cocco e lattuga

LUOGO: Europa / Italia

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



INGREDIENTI

200 g di lattuga
1 avocado maturo
1/2 noce di cocco
20 g di mandorle in scaglie e tostate
1 arancia
Salsa Worcester
1 limone
senape
olio
sale e pepe.

PREPARAZIONE

1 Pulite, lavate, tagliate la lattuga a listarelle e asciugatela con un panno.

Sbucciate l'arancia, pelate bene gli spicchi e tagliateli a pezzetti, togliendogli i semi.

Tagliate a dadini la polpa della noce di cocco, pelate l'avocado e tagliatelo a fettine,

spruzzandolo subito con il succo di mezzo limone.

Mettete l'insalata in una coppa e deponetevi sopra gli altri ingredienti.

Cospargete di mandorle, condite con 4 cucchiaini d'olio, emulsionati con il succo del limone rimasto, un cucchiaino di senape, poche gocce di salsa Worcester, sale e pepe.

2 Mescolate piano e servite subito.