

CONTORNI E ACCOMPAGNAMENTI

Insalata natalizia

LUOGO: Nord America / Messico

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



INGREDIENTI

2 barbabietole piccole cotte
sbucciate e affettate

1 grossa carota affettata

1 arancia sbucciata e tritata

1 mela sbucciata e affettata

¼ di ananas fresco sbucciato e affettato

1 banana grossa affettata

½ tazza di arachidi non salate
mandorle o arachidi

semi di ½ piccolo melograno.

CONDIMENTO

1 cucchiaio lime o succo di limone

3 cucchiaini di olio salato

½ cucchiaino di zucchero

un pizzico di sale

PREPARAZIONE

- 1 Miscelate tutta la frutta. Mettete il succo di lime o di limone, olio salato, zucchero e sale in un vasetto con coperchio. Scuotete il tutto fino a che si sia ben mescolato e lo zucchero si sia sciolto. Versate il condimento sopra l'insalata di frutta e mescolate bene. Mettete l'insalata in una ciotola e guarnite con le noci e i semi del melograno. Lasciate riposare nel frigorifero fino a che sia raffreddata.