

ANTIPASTI E SNACK

Insalata di verdura con yogurt

LUOGO: *Asia / Bangladesh*

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



INGREDIENTI

- 250 g cavolfiore
- 2 carote
- 3/4 tazza di piselli
- 2 patate
- 2 peperoncini verdi tritati finemente
- 1 tazza di yogurt
- 2 cucchiai di miele
- 1/4 tazza di crema fresca
- 2 cucchiai di foglie di coriandolo tritate
- sale a piacere

PREPARAZIONE

- 1** Pulire e separare il cavolfiore in piccoli fiori. Sbucciare e tagliare a dadini le carote. Cuocere il cavolfiore, le carote ed i piselli in acqua salata e quindi raffreddare in acqua fredda, scolare e far riposare.
Bollire, pelare e tagliare a dadini le patate e far raffreddare. Frullare lo yogurt, il sale, il

miele e i peperoncini verdi con la crema fresca. Miscelare tutte le verdure cotte con il condimento di yogurt.

Far raffreddare e servire guarnito con foglie di coriandolo.