

Dott. Antonio Corsano

Medicina Generale

Specialista Allergologo-Nutrizionista

Master Universitario di II livello: Low Dose Medicine in Psico-Neuro-Endocrino-Immunologia – Healthy Aging

Le ricette

Insalata al profumo di senape



Ingredienti per 4 persone

- 270 g di petto di pollo
- 100 g di punte di asparagi
- 1 cuore di lattuga
- 1 costa di sedano
- 1 peperone giallo
- 40 g di Grana Padano DOP a scaglie

Per la salsa

- 3 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- 2 cucchiaini di aceto di vino bianco
- 1 cucchiaino di senape
- 1 ciuffo di prezzemolo
- sale e pepe

Preparazione della ricetta

Per la salsa: unite in una ciotola la senape mescolandola con l'olio e l'aceto. Otterrete una salsa alla quale aggiungerete il prezzemolo tritato, il sale e il pepe.

Per la ricetta: lavate e mondate gli asparagi; tagliateli tenendo solo le punte, cuocete a vapore mantenendoli al dente e lasciateli raffreddare. Lavate, mondate e spezzettate la lattuga, tagliate il sedano a rondelle e il peperone a striscioline. Cuocete il pollo alla piastra, tagliatelo a listarelle e il prosciutto cotto a cubetti. Trasferite tutti gli ingredienti in un'insalatiera e aggiungete le scaglie di Grana Padano DOP. Servite accompagnando l'insalata con la salsa alla senape.

Segreteria: Tel. 041-5801357

www.antoniorsano.it

mail: studio@antoniorsano.it