



Gallo Rosso

ANTIPASTO

Insalata di erbe selvatiche

È ampio l'assortimento di erbe selvatiche che cresce intorno al maso in primavera: una ricchissima fonte di vitamine.



Ingredienti

1 PERSONA 10 MIN.

1 girardina silvestre
1 peverina
1 farinello buon-enrico
1 silene rigonfia
manciata
1-2 achillea, edera terrestre,
foglie dente di leone, foglie di
lampono, alchemilla,
alliarìa, piantaggine
lanciuola, piantaggine
minore, veronica
comune, acetosella

Inoltre:

qualche foglia di ortica e
pimpinella

Per servire:

1-3 fiori di piantaggine
lanciuola (ancora
completamente chiusi,
hanno il sapore dei
funghi)
1 fiori decorativi
manciata commestibili a seconda
della stagione (fiori di
tarassaco, margherite...)
un po' di sale alle erbe
un po' di limone
un po' di olio d'oliva

Preparazione - Insalata di erbe selvatiche

1. Lavate tutte le erbe e le foglie, tritatele se necessario e disponetele su un piatto.
2. Quindi condire l'insalata con il sale alle erbe, il limone e l'olio d'oliva.
3. Suggestivi: potete utilizzare le erbe e le foglie del vostro giardino per l'insalata.

Buona fortuna



Christine Schrott

Contadina delle vacanze in agriturismo del Gallo Rosso
OBERPALWITTER A BARBIANO

www.roterhahn.it