

Insalata Con Formaggio Alla Menta

Spezzettate la menta e riunitela in una ciotola con il quartirolo tagliato a cubetti, un pizzico di peperoncino, l'aglio schiacciato e l'olio. Aggiungete anche i capperi dopo averli lavati dal sale in acqua corrente e asciugati con carta da cucina. Mondate la scarola, tagliatela a pezzetti e scottatela per un minuto in acqua bollente salata. Pulite i carciofi, tagliateli a spicchi, eliminate l'eventuale fieno interno e cuoceteli per 5 minuti in acqua acidulata col succo di limone. Mescolate nella ciotola di servizio le verdure preparate, il formaggio con il suo condimento, mescolate e servite.

Ingredienti

200 G Formaggio Quartirolo
15 G Capperi Sotto Sale
250 G Insalata Scarola
2 Carciofi
1 Spicchio Aglio
6 Foglioline Menta
30 G Olio D'oliva
Peperoncino In Polvere
1/2 Limone
Sale

Note

Preparazione: 10 minuti. Calorie: 230.