

Insalata estiva con protinella con verdure, frutta e condimento all'arancia



*Fino a 30
minuti.*



Semplice



Vegetariano



Zubereitung

1. Lavare e centrifugare l'insalata.
2. Sbucciare l'arancia, il pompelmo e l'avocado e tagliarli a spicchi.
3. Affettare la **Proteinella GOLDSTEIG** e metterla a marinare nel condimento all'arancia.
4. Affettare i finocchi e farli saltare in padella.
5. Disporre gli ingredienti su un piatto o un vassoio e irrorarli con il condimento all'arancia.

Condimento all'arancia

Ridurre il succo d'arancia da 500 ml a 100 ml, aggiungere gli altri ingredienti ed emulsionare con un frullatore a immersione. Insaporire con sale e pepe.

Zutaten

Dosi per 2 persone:

- 4 manciate di lattuga
- 2 confezioni di GOLDSTEIG Proteinella Kugel
- 1 avocado
- 1 bulbo di finocchio
- 1 arancia
- 1 pompelmo
- 100 g di noci tostate

Condimento all'arancia:

- 500 ml di succo d'arancia
- 50ml di olio di girasole
- 25ml di olio d'oliva
- 20ml di aceto di sidro di mele
- un goccio d'acqua
- 20g di senape
- zucchero
- sale grosso

