



Ricetta scaricata da www.ivegan.it
Ivegan: il gusto di non uccidere.

Insalata di frutta e spinaci

Ingredienti per 6 porzioni:

- 150g di foglie tenere di spinaci
- 2 kiwi
- 1 pera dalla polpa soda
- 30 acini di uva nera
- 12 noci
- lievito alimentare maltato
- olio e.v.o.
- 4 cucchiaini di olio di lino
- aceto balsamico

Preparazione:

Iniziate preparando la frutta, pelate il kiwi e affettatelo sottilmente, sbucciate le noci e private l'uva della buccia esterna.

Lavate con cura la pera e tagliatela in spicchi molto sottili senza sbucciarla ma privandola dei semi. Disponete su ogni piatto le foglie di spinaci, una porzione per ogni tipo di frutta fresca e due gherigli di noci spezzati grossolanamente.

In una ciotolina preparate una salsa mescolando l'olio di lino con tanto lievito quanto basta ad ottenere una crema.

Condite l'insalata con un cucchiaino di crema di olio di lino, un filo di olio e.v.o. e aceto balsamico secondo il vostro gusto.