

Insalata con salmone



Ingredienti

2 filetti di salmone
Insalata primaverile mista (p.e. dente di leone, rucola, spinaci)
100g di lenticchie
2 cucchiai salsa di soia
1 cucchiaino di miele
1 cucchiaio di semi di sesamo

Per il condimento

125g yogurt naturale di Vipiteno
1 cucchiaino di senape
1 cucchiaio di olio di oliva
1 cucchiaio di aceto
1 cucchiaio di acqua
sale e pepe

Preparazione

Fate marinare i filetti di salmone per un'ora in una ciotola con la salsa di soia, il miele e i semi di sesamo. Nel frattempo cuocete le lenticchie come descritto sulla confezione, sciacquatele e scolatele bene. Poi prendete tutti gli ingredienti descritti nel "condimento" e mescolateli bene.

Arrostire leggermente i filetti di salomone su ogni lato e dividerli in piccoli pezzi.

Mettere l'insalatina in una grande insalatiera, aggiungere il condimento e i pezzettini di salmone. Con un cucchiaio fate una pallina di lenticchie e aggiungetela all' insalata.



Sterzinger
YOGURT
Vipiteno

