



BIOSÜDTIROL



L'agricoltrice bio Mona propone: Insalata Waldorf.

Tempo di preparazione: 40 minuti

Difficoltà: Facile

Ingredienti (4 porzioni)

- 400 g sedano rapa
- 250 g yogurt naturale
- 60 g noci
- 250 g mela Topaz
- 1 insalata romana o radicchio
- 1 foglia di sedano
- Sale e pepe quanto basta

Preparazione

Grattugiare grossolanamente il sedano rapa, tritare le noci e mescolare entrambi con lo yogurt naturale. Insaporire con sale e pepe. Lasciar riposare per 30 minuti. Grattugiare grossolanamente la mela e aggiungerla al composto di sedano e noci. Guarnire con la foglia di sedano tritata. Aggiungere dell'insalata romana o del radicchio e servire con un sorriso.

Il consiglio di Mona

Per accompagnare l'insalata Waldorf si adattano perfettamente delle patate lessate con la buccia e del Gorgonzola. Buon



BIOSÜDTIROL

appetito!