

Momenti di piacere con Brunos

Insalata di fragole e avocado



30 minuti



4 porzioni

Ingredienti

100 g	fragole
1	avocado
1	stelo di rabarbaro
1	limone
1 manciata	spinaci novelli per insalata
1	insalata iceberg
10 foglie	basilico
20 g	pinoli tostati
2 cucchiaini	erba cipollina
	Fiori di sambuco
	Salsa per insalata Bruno's Fitness
	Salsa per insalata Bruno's Pomodoro & Basilico

Il gusto delicato dell'avocado unito alla dolcezza delle fragole danno vita a un fuoco d'artificio di sapori. L'insalata leggera di avocado e fragole è un piatto estivo perfetto.

Le salse per insalata Bruno's Fitness e Pomodoro & Basilico conferiscono all'insalata una nota leggermente piccante e completano armonicamente il piatto.

Preparazione

1. Tagliare a metà l'avocado, rimuovere il nocciolo e tagliare la polpa a pezzi grandi. **2.** Tagliare a fette il rabarbaro, lavare le fragole, farle scolare bene e tagliarle a dadini. Trasferire tutto in una ciotola. **3.** Staccare con cura le foglie esterne dell'insalata iceberg per formare dei piccoli gusci con le foglie di insalata e disporle su un piatto. Tagliare a striscioline la parte interna e metterle nella ciotola. **4.** Fare marinare l'insalata iceberg insieme alle fragole, l'avocado e il rabarbaro con la salsa per insalata Bruno's Fitness e la salsa per insalata Bruno's Pomodoro & Basilico e infine mescolare bene il tutto. **5.** Mettere l'insalata condita nei gusci di insalata iceberg e disporvi sopra le foglie di spinaci e l'erba cipollina. **6.** Grattugiare finemente la scorza di limone sull'insalata. **7.** Guarnire con i pinoli tostati e le foglie di basilico. **8.** Alla fine condire il tutto con qualche goccia di salsa per insalata Bruno's Fitness e salsa per insalata Bruno's Pomodoro & Basilico. **9.** Decorare il piatto con i fiori di sambuco.

Buon appetito!



brunosbest.ch