

# LE RICETTE DEL VIVAIO SCARIOT

## INSALATA DI CAMPAGNA (KORIATIKI)

DIFFICOLTÀ: FACILE | PREPARAZIONE: 30' | PORZIONI: 4

### Lista della spesa:

4 pomodori ciliegini | 1 peperone rosso | 1 peperone giallo | 1 cetriolo | 1 cipolla | 1 lattuga | 1 mazzetto di prezzemolo | 12 foglie di menta fresca | 100 g di olive nere | 250 g di feta | 2 cucchiaini di senape | 2 cucchiaini 1/2 di aceto | 100 ml di olio extravergine di oliva | sale | pepe | zucchero

### PREPARAZIONE IN 4 SEMPLICI STEP:

- 1 - Lavate e tagliate i pomodori a spicchi. Lavate i peperoni, tagliateli a metà ed eliminate semi e filamenti; infine tagliateli a listarelle. Lavate e tritate il prezzemolo. Sbucciate il cetriolo e tagliatelo a fette. Sbucciate la cipolla e tagliatela ad anelli. Lavate la lattuga e spezzettatela.
- 2 - Mescolate tutto assieme in una terrina capiente e aggiungete la feta.
- 3 - Versate in una ciotolina a parte la senape, l'olio, l'aceto e il prezzemolo tritato e sale, pepe e zucchero q.b. Mescolate questo condimento e versatelo sull'insalata.
- 4 - Snocciolate le olive, aggiungetele all'insalata, rimestate bene il tutto e guarnitelo con le foglie di menta fresca.



### Il consiglio del vivaio:

Per un'alimentazione più sana ed eco-friendly - oltre che una maggiore soddisfazione! - coltivate gli ortaggi, gli aromi e le spezie nel vostro orto o in vaso. Le nostre linee **ScariOrt** (orto) e **ScariHot** (peperoncino) sono apprezzatissime dai nostri clienti. Troverete non solo una grande varietà di piante, ma anche tutti i concimi e i corroboranti biologici per ottenere alimenti sani, sicuri e di qualità! Vi aspettiamo!

**ScariOrt** **ScariHot**

florovivaistico  
**Scariot**



via Casonetto 158/C, 32032 Feltre (BL)  
388 6243760 | info@vivaioscariot.it

[www.vivaioscariot.it](http://www.vivaioscariot.it)