

INSALATA DI TERRA E MARE IN SALSA DI YOGURT

Ingredienti

- 1 cipolla
- vino bianco
- prezzemolo
- patate
- yogurt intero
- olio d'oliva
- aneto
- cozze

Come si prepara

Far cuocere in acqua salata le patate con la buccia per circa mezz'ora (verificare la cottura con una forchetta), scolare e far raffreddare.

Sbucciare le patate, affettarle e porle in una ciotola insieme alla cipolla sottilmente affettata.

Scongellare le cozze e farle cuocere per due minuti in un pentolino insieme al vino.

Eliminare le cozze e lasciar ridurre il vino per 5 minuti a fuoco vivace, poi spegnere.

Da parte, preparare la salsa: condire lo yogurt con due cucchiaini di vino ridotto, l'aneto, il prezzemolo, sale e abbondante pepe nero.

Aggiungere un cucchiaio di olio d'oliva.

Mescolare infine le patate, le cipolle e le cozze con la salsa allo yogurt e servire.

Difficoltà: 2

Tempo: 60

Tabella nutrizionale

Valore energetico	92 kcal 385 kJ
-------------------	-------------------



Tags

pesce, verdure, aperitivo, estate, creativa, new, ospiti