INSALATA TAKE AWAY

Ingredienti

1 busta di **rucola e carote JENTU**
150 gr di tonno sott'olio ben sgocciolato
1 cipolla di Acquaviva o Tropea
Fogli di riso

Per il condimento:
1/3 tazza di olio extravergine di oliva
¼ tazza di aceto di mele
1 cucchiaio di senape
1 cucchiaio di miele
½ cucchiaino di sale e di pepe

Per il dip al mais:
1 vasetto di mais cotto al vapore, ben sgocciolato
Peperoncino q.b.
Senape q.b.
Yogurt bianco magro
Sale
Olio extravergine di oliva
1 cucchiaio di miele
½ cucchiaino di sale e di pepe

Procedimento

1. ***Preparare il condimento***
Porre tutti gli ingredienti in un piccolo barattolo, chiudere col coperchio e agitare bene per ottenere la giusta consistenza alla salsa.

2. ***Preparare il dip***
frullare il mais, con il peperoncino e il senape (nelle quantità desiderate), lo yogurt, un pizzico di sale, emulsionare con poco olio.

3. ***Preparare gli involtini di insalata***
Condire l'insalata con il tonno e la cipolla in una ciotola con il condimento preparato, mescolare bene per insaporire.
Bagnare velocemente i fogli di riso in acqua tiepida, appena si sono ammorbiditi, trasferire il foglio sul piano di lavoro, distribuire poca insalata e richiudere bene per evitare che l'insalata fuoriesca.
Servire gli involtini immergendoli nel dip al mais.