



In collaborazione con

**Betty Bossi****Antipasto****Insalata autunnale con cottage cheese****Preparazione:** ca. 15 min.**Energia per porzione (1/4):**274 kcal / grassi 21 g / carboidrati 11 g / proteine 9 g  
vegetariano, senza glutine, sano ed equilibrato**Per 4 persone**

- 50 g di gherigli di noci
- 4 c. di aceto di mele
- 3 c. di olio d'oliva
- ½ c.no di sale
- un pizzico di pepe
- 2 pere
- 200 g di insalata  
(ad es. Betty Bossi bouquet di insalata)
- 200 g di cottage cheese al naturale

**Ecco come fare:**

- 1 Crumble:** in una padella tostare i gherigli di noce senza aggiungere grassi, quindi tritarli grossolanamente.
- 2 Salsa:** in una ciotola mescolare aceto e olio e condire.
- 3 Insalata:** affettare le pere con la mandolina, unirle alla salsa insieme all'insalata, mescolare e sistemare su un piatto di portata con il cottage cheese. Cospargere con i gherigli di noce.

**Aiuto per la spesa**  
Trovate questi  
ingredienti  
nei Coop Pronto

