

## Indivia in insalata



### **Ingredienti** (per 1 porzione)

175 g di indivia belga  
una manciata di noci tritate  
un goccio di succo di arancia  
mezza arancia  
un filo di olio extra vergine di oliva Despar  
una manciata di semi di papavero Despar Vital  
un pizzico di gomasio alle erbe  
un pizzico di pepe

### **Procedimento**

1. Mondo e lavo l'indivia, l'asciugo e la taglio a losanghe. La metto in un'insalatiera e la condisco con olio, gomasio e una macinata di pepe.
2. Sbuccio l'arancia e ne ricavo gli spicchi, li taglio a metà e li unisco all'indivia. Aggiungo anche le noci tritate, i semi di papavero e il succo della mezza arancia. Mescolo bene e servo.