

Insalata di poggio periodo invernale: *(ricetta dell'autore)*

A piacere raccogliere nei campi o poggi, possibilmente lontani dalle strade, nel periodo invernale più freddo i seguenti erbi:

Raponsoli, (*Campanula rapunculus*) cicerbite, (*Sonchus asper* e *oleraceus*), pancagioli, (*Valerianella locusta*) sassaioli (*Reichardia picroides*).

Pulire, lavare e scolare gli erbi lasciando la radichetta ai raponsoli, mettere in una ciotola aggiungere un filo di olio extravergine d'oliva, aceto a piacere e sale.

Si possono gustare come singolo piatto e come contorno a secondi di carne.