

Crudità di verdure cubettate

La **crudità di verdure cubettate** è un contorno leggero, semplice da preparare, colorato e pieno di vitamine e sali minerali, adatto per accompagnare secondi piatti a base di carne o di pesce, ma anche vegetariani.

La **crudità di verdure cubettate** è ottima preparata in inverno, quando i finocchi sono nel pieno del loro sapore e si sposano perfettamente con il dolce della carota e il fresco del sedano. La punta di aceto di mele, aromatico e poco acido, mette in ulteriore risalto il perfetto mix di questo abbinamento.

INFORMAZIONI

- 2 persone
- **60Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **15 minuti**
- ricetta **vegetariana** e **vegan**
- ricetta **light**

INGREDIENTI

- 2 carote
- 2 coste di sedano
- 1 finocchio
- 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva
- 1 cucchiaino di aceto di mele
- Sale

PREPARAZIONE

- Lavare le carote, pelarle per eliminare lo strato esterno, tagliare via le estremità.
- Lavare le coste di sedano, eliminare i filamenti tirandoli dalla base alla cima aiutandosi con un coltello.
- Lavare il finocchio ed affettarlo nello spessore di un centimetro circa.
- Ridurre tutte le verdure a cubetti.
- Miscelare in una ciotolina l'olio e l'aceto fino ad ottenere un'emulsione.
- Mettere in una ciotola le verdure, l'emulsione, un pizzico di sale e mescolare.
- Servire.

PIETANZE DI ABBINAMENTO IDEALE

Secondi piatti a base di carne o di pesce.

STAGIONE

Gennaio, febbraio, marzo, dicembre

AUTORE

Ricetta realizzata da Barbara Farinelli. Fotografia di Giovanni Caprilli. Tutti i diritti riservati.

