

# Insalatina sedano e champignon

L'**insalatina sedano e champignon** è un contorno leggero a base di funghi champignon e sedano affettato, condito semplicemente con olio e limone. Si può preparare con qualsiasi tipo di fungo, purchè sia di piccole o medie dimensioni, molto fresco e croccante.

L'**insalatina sedano e champignon** si può conservare per un giorno in frigorifero, ben coperta. Si può consumare sia fredda, sia a temperatura ambiente.

## INFORMAZIONI

- **2** persone
- **100Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **20 minuti**
- ricetta **vegetariana** e **vegan**
- ricetta **light**
- si può **preparare in anticipo**

## INGREDIENTI

- 300 g di funghi champignon
- 2 cucchiaini di acqua
- Mezzo limone
- 4 coste di sedano prese dal cuore
- 1 cucchiaino di olio extravergine di oliva
- Sale fino
- Pepe nero macinato al momento

## PREPARAZIONE

- Pulire i funghi togliendo le radichette, la parte dura del gambo e strofinarli con un panno umido per pulirli. Se sono molto sporchi passarli brevemente sotto acqua fresca corrente e asciugarli subito.
- Affettarli e metterli in una ciotola.
- A parte preparare un'emulsione con l'acqua, il limone spremuto con i denti di una forchetta e bagnare i funghi.
- Lavare il sedano, togliere i filamenti ed affettarlo. Utilizzare anche qualche foglia, se piccola e tenera. Mettere il tutto nella ciotola dei funghi.
- Unire l'olio, il sale, una macinata di pepe e mescolare.
- Lasciar riposare una mezzora in frigorifero prima di servire.

## PIETANZE DI ABBINAMENTO IDEALE

Secondi piatti a base di carne.

## STAGIONE

Ricetta per tutte le stagioni

## AUTORE

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

