

# Bresaola con insalatina belga e mais

La **bresaola con insalatina belga e mais** è un secondo piatto leggero e gustoso, ottimo a seguito di un primo sostanzioso, oppure come piatto unico da gustare fuori casa, anche in ufficio.

La **bresaola con insalatina belga e mais** si conserva ottimamente in frigorifero per poter essere gustata anche il giorno dopo. Lasciarla però almeno mezz'ora a temperatura ambiente prima di servire.

## INFORMAZIONI

- 2 persone
- **315Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **20 minuti**
- ricetta **light**
- si può **preparare in anticipo**
- si può **mangiare fuori**

## INGREDIENTI

- 200 g di bresaola
- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- Mezzo limone
- Pepe nero macinato al momento
- 2 cespi di cicoria belga
- 140 g di mais già cotto
- Sale
- Pepe nero macinato al momento

## PREPARAZIONE

- Dividere la bresaola in due piatti piuttosto grandi, in modo da poterla stendere.
- In una ciotola formare un'emulsione con metà olio e qualche goccia di succo di limone.
- Con un pennello da cucina ungere la bresaola.
- Cospargere con una macinata di pepe.
- A parte affettare l'insalata belga, lavarla ed asciugarla con una centrifuga da insalata o tamponandola con uno strofinaccio pulito.
- Scolare il mais e, se si utilizza quello in scatola, sciacquarlo brevemente sotto acqua fresca corrente.
- Mettere sulla bresaola l'insalata belga, il mais, condire con il restante olio, un pizzico di sale, una macinata di pepe e servire.

## STAGIONE

Ricetta per tutte le stagioni

## AUTORE

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

