

Insalata capricciosa

L'**insalata capricciosa** è una salsa a base di maionese e verdure alla julienne. La nostra versione prevede l'aggiunta unicamente di carote, peperoni e sedano rapa, ma ne esistono molte altre che prevedono l'utilizzo di ingredienti vari, fra cui prosciutto cotto, cavolo cappuccio, formaggio.

L'**insalata capricciosa** trova vasto utilizzo negli antipasti, è ottima anche da sola su una foglia di insalata lattuga, ma anche come complemento di secondi piatti a base di carne, di pesce o come ingrediente nella farcitura di toast e panini.

INFORMAZIONI

- 4 persone
- **160Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **45 minuti**
- ricetta **vegetariana**
- si può **preparare in anticipo**
- si può **mangiare fuori**

INGREDIENTI

- 60 g di carote
- 50 g di peperone rosso
- 50 g di sedano rapa
- 25 g di acqua
- 25 g di aceto di vino bianco
- Sale fino
- Zucchero
- 80 g di Maionese

PREPARAZIONE

- Tutti i pesi delle verdure indicate fra gli ingredienti sono al netto degli scarti. Tutte le verdure vanno pulite come di seguito indicato e tagliate alla julienne, ovvero a bastoncini molto piccoli, lunghi 4-5 centimetri circa.
- Lavare le carote, eliminare lo strato esterno con un pelapatate e tagliarle.
- Lavare il peperone, eliminare il torsolo, i semi e i filamenti bianchi interni e tagliarlo.
- Sciacquare bene il sedano rapa, pelarlo con un pelapatate per eliminare tutto lo strato esterno, quindi tagliarlo.
- Mettere tutte le verdure in un pentolino antiaderente, fare la miscela di acqua e aceto, unirle alle verdure assieme a un pizzico abbondante di sale e mescolare.
- Accendere il fuoco e cuocere le verdure per 10 minuti dal bollore a fiamma media, mescolandole di tanto in tanto. A fine cottura unire un pizzico di zucchero e mescolare.
- Far raffreddare per una decina di minuti, quindi scolare le verdure e tamponarle con carta da cucina per asciugarle.
- Metterle in una ciotola, unire la maionese e mescolare.
- Lasciare in frigorifero per almeno un'ora prima di servire.

STAGIONE

Settembre

AUTORE

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

I consigli di Barbara

Una volta preparata la capricciosa si conserva per un paio di giorni in frigorifero, ben coperta.

Volendo si può preparare anche con una julienne di verdure sott'aceto che si trovano già pronte in barattolo. Sceglietele di buona qualità e il risultato sarà comunque molto buono. Per prepararla invece con ingredienti freschi il periodo migliore è a tarda primavera o fine estate, quando ci sono i sedani rapa appena raccolti e i peperoni sono ai limiti della stagione.

