

# Insalata di patate, cotto e salame

## INFORMAZIONI

- 2 persone
- **450Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **1 ora e ½**
- si può **preparare in anticipo**
- si può **mangiare fuori**

## INGREDIENTI

- 400 g di patate di forma allungata
- 50 g di Leerdammer
- 50 g di salamella
- 50 g di prosciutto cotto
- 4 rametti di prezzemolo
- 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva
- Sale fino
- Pepe nero macinato al momento



## VARIANTE VEGETARIANA

Al posto del prosciutto cotto e della salamella utilizzare 60 grammi di un formaggio a piacere, tipo Asiago, Gruyère o Marzolino. Ottima anche la scamorzina affumicata o la fontina.

## PREPARAZIONE

- Lavare le patate sotto acqua fresca corrente e lessarle in abbondante acqua salata per 30 minuti oppure cuocerle a vapore per 40 minuti.
- Ritirarle, farle raffreddare, quindi affettarle nello spessore di un centimetro circa.
- Nel frattempo ridurre il Leerdammer, la salamella e il prosciutto cotto a cubetti.
- Lavare il prezzemolo, tamponarlo con carta da cucina, selezionarne le foglie e tritarle finemente con la mezzaluna su un tagliere.
- Mettere le patate in una ciotola e condirle con olio e sale. Mescolare delicatamente con due cucchiaini di legno per non romperle. Unire il formaggio, i salumi, un cucchiaino di prezzemolo, una macinata di pepe e mescolare.

## STAGIONE

Ricetta per tutte le stagioni

## AUTORE

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

### I consigli di Barbara

Le patate ideali per questa insalata sono di fora lunga e affusolata. Affettandole la forma le aiuterà a non spezzarsi.

Per una preparazione più leggera non usare la salamella e portare la quantità del prosciutto cotto a 100 grammi. In questo modo si avranno soltanto 365 calorie.

Ottima anche gustata il giorno dopo, anche come pranzo in ufficio. In questo caso coprirla accuratamente e conservare in frigorifero. Tenere a temperatura ambiente almeno 30 minuti prima di servire.

Per velocizzare la preparazione le patate si possono bollire anche il giorno prima.