

# Insalatina di mais e radicchio

## INFORMAZIONI

- 2 persone
- **120Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **20 minuti**
- ricetta **vegetariana** e **vegan**
- ricetta **light**

## INGREDIENTI

- 1 cespo di radicchio rosso tardivo
- 140 g di mais dolce in scatola (peso sgocciolato)
- 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva
- Sale fino

## PREPARAZIONE

- Pulire il radicchio eliminando le foglie esterne più rovinate, affettarle a pezzetti di 2-3 centimetri, lavarle ed asciugarle con una centrifuga da insalata, oppure tamponandole con uno strofinaccio pulito.
- Scolare il mais dal proprio liquido di governo e sciacquarlo brevemente sotto acqua fresca corrente.
- Mettere in un'insalatiera il radicchio, il mais, condire con olio e sale e mescolare.

## PIETANZE DI ABBINAMENTO IDEALE

Secondi piatti a base di carne e di pesce.

## STAGIONE

Gennaio, febbraio, novembre, dicembre

## AUTORE

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

