

Pinzimonio di verdure d'inverno

Il **pinzimonio di verdure d'inverno** è la nostra proposta di pinzimonio di verdure da preparare nel periodo autunnale e invernale e si arricchisce quindi di insalata belga, radicchio rosso e ravanelli.

Il **pinzimonio di verdure d'inverno** è un contorno semplice, veloce da preparare e molto salutare. Le verdure a crudo sono ricche di vitamine e sali minerali che vengono assimilati più facilmente grazie al condimento a base di olio. Tagliarle poco prima di essere consumate, altrimenti si ossidano e perdono parte delle loro proprietà.

INFORMAZIONI

- 2 persone
- **150Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **30 minuti**
- ricetta **vegetariana** e **vegan**
- ricetta **light**

INGREDIENTI

- 2 carote
- 1 cespo di cicoria belga
- 2 coste di sedano
- 1 finocchio
- 4 ravanelli
- 1 radicchio rosso tardivo o precoce
- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- 1 pizzico di sale fino
- Pepe nero macinato al momento

PREPARAZIONE

- Lavare le carote, pelarle con un pelapatate e tagliarle a listarelle.
- Lavare la cicoria belga e tagliarla in quattro parti.
- Lavare le coste di sedano e togliere i filamenti. Tagliarle a listarelle di grandezza simile a quelle di carote.
- Lavare il finocchio, togliere le parti esterne dure e tagliarlo a spicchi sottili, oppure affettarlo in listarelle.
- Pulire i ravanelli togliendo la parte verde e la radichetta. Lavarli accuratamente sotto acqua corrente e tagliarli in spicchi. Infilzarli su uno spiedino di legno.
- Lavare il radicchio, tagliarlo in quattro parti e sciacquarlo nuovamente per lavare bene fra le foglie.
- Distribuire le verdure in una ciotola da portata, oppure suddividerli in bicchieri da porzione.
- Preparare il pinzimonio emulsionando l'olio, il sale ed una macinata di pepe. Se piace si possono aggiungere anche poche gocce di aceto o di succo di limone.
- Servire.

PIETANZE DI ABBINAMENTO IDEALE

Secondi piatti a base di carne e di pesce.

STAGIONE

Gennaio, febbraio, marzo, aprile, maggio, ottobre, novembre, dicembre

AUTORE

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



I consigli di Barbara

Le verdure crude sono molto buone accompagnate anche da salsa allo yogurt, maionese, salsa tartara, salsa verde.