

CONTORNI E ACCOMPAGNAMENTI

Insalata di carote e sedano alle olive

LUOGO: Europa / Italia

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: molto bassa PREPARAZIONE: 10 min COSTO: basso

REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile



INGREDIENTI

OLIVE VERDI snocciolate - 200 gr

SEDANO cuore - 1

CAROTE 400 gr

CIPOLLE ROSSE 1

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 4
cucchiaini da tavola

ACETO DI VINO BIANCO 1 cucchiaino da
tavola

ORIGANO ESSICCATO

SALE

PEPE NERO

PREPARAZIONE

- 1 Lavate il sedano, sgocciolatelo e tagliatelo a rondelle. Raschiate le carote; sciacquatele e riducetele a fiammifero aiutandovi con una mandolina.

Trasferite le verdure in una ciotola capiente.



- 2 Affettate la cipolla e unitela agli altri ingredienti.



- 3 Aggiungete le olive e condite l'insalata con un'emulsione di olio, aceto, origano, sale e pepe.



4 Mescolate bene e servite.