

CONTORNI E ACCOMPAGNAMENTI

## Insalata di carote e sedano

LUOGO: Europa / Italia

DOSI PER: 4 persone    DIFFICOLTÀ: bassa    PREPARAZIONE: 15 min    COSTO: basso

REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile



### INGREDIENTI

CAROTE 400 gr

SEDANO 1

OLIVE VERDI denocciolate - 200 gr

CIPOLLE ROSSE 1

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 5  
cucchiaini da tavola

ACETO DI VINO BIANCO 1 cucchiaino da  
tavola

SALE

L'insalata di carote e sedano ha tante virtù care al palato. Croccante, profumata, fresca, gustosa, è perfetta per accompagnare sia piatti di carne che di pesce, si prepara in poco tempo ed è economica. Le carote sono fonte inesauribile di zuccheri, minerali e fibre, fanno notoriamente bene alla pelle grazie agli antiossidanti che combattono le rughe e anche ai reni, che aiutano a depurare dalle scorie. Il sedano poi, viene riconosciuto addirittura come pianta medicinale ed entrambe le sue varianti coltivate sono povere di calorie. Insomma, questa insalata è tutto fuorché un contorno banale!

# PREPARAZIONE

- 1 Affettate la cipolla rossa a rondelle con un coltello o con l'aiuto di una mandolina, quindi trasferitele in una ciotola con dell'acqua fredda ed il succo di mezzo limone.



- 2 Lavate il sedano, rimuovete le foglie e affettatelo a julienne.



- 3** Pulite e spuntate le carote, quindi tagliate anch'esse a julienne al coltello o con una mandolina.

Riunite il sedano e le carote in una insalatiera o in una ciotola in vetro.

Prelevate la cipolla dall'acqua acidulata, tamponatela leggermente e unitele nell'insalatiera insieme a delle olive verdi.





- 4 Condite l'insalata con un bel giro d'olio extravergine d'oliva ed un cucchiaino circa di aceto di vino bianco.



- 5 Salate, mescolate bene per distribuire il condimento in modo omogeneo e servite l'insalata in tavola.



## NOTE

Il sedano è una preziosa pianta mediterranea conosciuta fin dall'antichità per le sue proprietà medicinali e nutritive. Oggi viene coltivata in tutti i paesi il cui clima temperato ne permette la sopravvivenza. In Italia la sua coltivazione si concentra nel centro-sud ma è comunque diffuso localmente un po' ovunque ed è quindi uno di quegli ingredienti tipici della nostra cucina che è possibile trovare tutto l'anno. Esistono tre diverse varietà di sedano (da coste, rapa e sedanino) che offrono diverse tipologie di gusto e utilizzo in cucina. Si consuma sia crudo che cotto ed è ricco di vitamine e potassio, oltre che fedele alleato nelle diete anticellulite grazie alle sue caratteristiche diuretiche.