ANTIPASTI E SNACK

Insalata estiva in salsa d'uova

LUOGO: Europa / Italia

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: bassa PREPARAZIONE: 20 min COSTO: basso

REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile

L'insalata estiva in salsa d'uova è uno di quei piatti molto semplici da fare ma ricchi di gusto. La ricetta è decisamente alla portata di tutti e la cremina che si forma è deliziosa. Un piatto invitante e leggero che va benissimo anche per chi vuole variare un po' i soliti piatti freddi must dell'estate. La ricetta che andiamo a proporvi è semplicissima e il tocco in più conferito dalla goccia di salsa Worchestershire rende il tutto ancora più gustoso. Provate questa ricetta molto gustosa e sappiate che si presta benissimo a fare mille variazioni in base ai vostri gusti e alle vostre esigenze. E se cercate altre soluzioni per creare piatti freschi e appetitosi, vi proponiamo anche la ricetta dell'insalata di pasta fredda pesto e scaglie di parmigiano

. Buonissima!

INGREDIENTI

CAROTE 2

CIPOLLOTTI 2

ZUCCHINE 2

SEDANO cuore - 1

LATTUGA 1

UOVA SODE 2

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

SALSA WORCESTERSHIRE

SALE

PEPE NERO

Preparazione

1 Mondate e lavate tutte le verdure.

Riducete a dadini le zucchine, le carote e i peperoni (privati di semi e filamenti interni).

Affettate i cipollotti e il sedano e tagliate a listarelle la lattuga.
Riunite tutti gli ingredienti preparati in una terrina e aggiungete gli albumi delle uova a pezzettini, una presa di sale e un pizzico di pepe.

2 Mettete i tuorli in una ciotola e schiacciateli con una forchetta.

3 Mescolando continuamente, incorporate l'olio e lavorate il composto fino ad ottenere una salsa omogenea.

4 Unite, quindi, qualche goccia di Worchestershire e poco sale.

5 Condite l'insalata e servite.