

CONTORNI E ACCOMPAGNAMENTI

Pinzimonio invernale

LUOGO: Europa / Italia

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: molto bassa REPERIBILITÀ ALIMENTI: molto facile



INGREDIENTI

4 carciofi tipo moretto o spinone
1 cavolo
1 finocchio "panciuto"
olio di oliva
sale
limone.

PREPARAZIONE

1 In una ciotolina per ogni persona preparare olio, sale e succo di limone. Intingervi poi le verdure crude, il finocchio tagliato a listelle, il cavolo diviso in fiori, i carciofi separati in foglie (anzi petali!). Forse non tutti hanno l'abitudine di mangiare alcune verdure crude, ma scelte le varietà giuste e fresche vi assicuro che sono ottime e mantengono tutte le loro proprietà. Del cavolo si possono mangiare anche le piccole foglie verdi, del carciofo meglio eliminare l'esterno, ottimo anche il gambo, pelato e tagliato a listelle verticali.