CONTORNI E ACCOMPAGNAMENTI

Insalata di puntarelle

LUOGO: Europa / Italia / Lazio

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

REPERIBILITÀ ALIMENTI: media

NOTE: *+ 30 MINUTI DI RIPOSO*



Quando hai voglia di qualcosa di **croccante e freschissimo**, che pulisca il palato e ti faccia venire fame solo a guardarlo, l'**insalata di puntarelle alla romana** è la soluzione perfetta.

Questa insalata gelata e saporita, con la sua salsina alle **acciughe** e aglio che profuma di osteria romana, è l'ideale come antipasto o contorno da portare in tavola quando vuoi fare una bella figura senza metterti ai fornelli.

La base è tutta nelle **puntarelle**, cioè i germogli interni della cicoria catalogna: le tagli sottili, le tuffi

in acqua e ghiaccio e, mentre loro si arricciano e diventano super croccanti, tu prepari la crema di acciughe nel mortaio.

Il trucco di questa versione sta proprio in due dettagli: l'**ammollo in acqua ghiacciata**, che rende le puntarelle arricciate e meno amare, e la salsa emulsionata con dosi precise di **olio** e **aceto**, così ogni fogliolina viene avvolta alla perfezione.

INGREDIENTI PER 4 PORZIONI DI INSALATA DI PUNTARELLE ALLA ROMANA

PUNTARELLE 1 cespo grande, usare i germogli interni - 800 gr
ACCIUGHE SOTTO SALE da dissalare e pulire - 4
SPICCHIO DI AGLIO 1
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 60 ml
ACETO DI VINO BIANCO 15 ml
PEPE NERO
SALE FINO
ACQUA FREDDA per l'ammollo - 1,5 l
GHIACCIO per mantenere l'acqua molto fredda -

COME FARE L'INSALATA DI PUNTARELLE ALLA ROMANA PER 4 PERSONE

1. Stacca i germogli interni di **puntarelle** dal cespo di cicoria catalogna, tenendo solo le parti più tenere.

   Elimina la base più dura e le eventuali parti rovinate, poi lava con cura sotto acqua corrente.

   Taglia i germogli a **listarelle sottili**, tipo julienne, cercando di mantenerle il più possibile uniformi, e raccoglile in una ciotola.





2 Riempi una ciotola capiente con **1,5 l di acqua fredda** e aggiungi abbondante ghiaccio.

Tuffa le listarelle di puntarelle nell'acqua ghiacciata, assicurandoti che siano completamente immerse.

Lascia in ammollo per **30 minuti**, mantenendo l'acqua ben fredda, così le puntarelle si arricciano e diventano più croccanti e meno amare.





3 Sciacqua le **acciughe sotto sale** sotto acqua corrente per eliminare il sale in eccesso, poi aprile a libro ed estrai la lisca centrale.

Metti i filetti puliti nel **mortaio** insieme allo spicchio d'aglio sbucciato e all'**aceto di vino bianco** (10-15 ml).

Pesta con pazienza fino a ottenere una crema omogenea, poi versa i **60 ml di olio extravergine** a filo, continuando a lavorare fino a formare un'emulsione densa e lucida.

Aggiungi una macinata di **pepe nero** e assaggia: regola di sale solo se davvero necessario.





4 Scola le puntarelle in un **colino**, eliminando completamente l'acqua in eccesso.

Asciugale bene e trasferiscile in una ciotola pulita.

Unisci la salsa alle acciughe ed emulsione e mescola con cura, così che ogni listarella sia ben condita.

Porta subito in tavola la tua **insalata di puntarelle alla romana**, quando è ancora freddissima e croccante.





Come conservare l'insalata di puntarelle alla romana

Condisci l'**insalata di puntarelle** poco prima di servirla, così resta croccante e fresca.

Se ti avanzano, conserva le puntarelle già condite in frigorifero, in un contenitore ermetico: mantengono una buona consistenza per **fino a 12 ore**, poi tenderanno ad ammorbidirsi.

Le puntarelle già tagliate ma non condite puoi invece lasciarle in **acqua fredda** in frigorifero per qualche ora, ben coperte, cambiando l'acqua se necessario per mantenerle croccanti.

La salsa alle acciughe si conserva in frigo, in un barattolino chiuso, per **1 giorno**; riportala a temperatura ambiente e mescola prima di usarla.

Non congelare né le puntarelle crude né l'insalata condita: gelo e scongelamento rovinerebbero del tutto la loro **croccantezza**.

Consigli e varianti per un'insalata di puntarelle alla romana

Per un risultato da vera trattoria romana, scegli un cespo di **cicoria catalogna** con germogli ben chiusi e sodi: sono quelli interni, le puntarelle, che ti servono per questa insalata.

Taglia le puntarelle a **julienne sottilissima**: più sono fini e regolari, più si arricciano nell'acqua ghiacciata e assorbono meglio il condimento.

Non avere fretta con l'ammollo in **acqua e ghiaccio**: i 30 minuti sono il tempo giusto per farle diventare croccanti e per smorzare l'amaro tipico della cicoria.

Quando prepari la salsa, dosa con attenzione **olio, aceto e acciughe**: la crema deve essere saporita ma non aggressiva, e il sale va sempre aggiunto solo dopo aver assaggiato, perché le acciughe sono già molto gustose.

Con limone: sostituisci l'aceto di vino bianco con succo di limone filtrato per un'acidità più fresca e agrumata.
Con prezzemolo: aggiungi 1 cucchiaio di **prezzemolo tritato** nella salsa alle acciughe per una nota erbacea più verde.
Con acciughe sott'olio: usa 6 filetti di acciughe sott'olio al posto di quelle sotto sale, riducendo al minimo il sale e regolando l'**aceto** a tuo gusto.
Più croccante: dopo l'ammollo, asciuga le puntarelle con cura con un canovaccio pulito, così il

condimento aderisce meglio e non si annacqua.
Antipasto misto: servi l'insalata di puntarelle in piccole ciotole monoporzione, magari accanto a olive, pane caldo e altri assaggi freddi.