

CONTORNI E ACCOMPAGNAMENTI

## Insalata estiva con maionese fatta in casa

DOSI PER: 4 persone    DIFFICOLTÀ: elevata    PREPARAZIONE: 40 min    COTTURA: 20 min    COSTO: basso

NOTE: + I TEMPI DI RAFFREDDAMENTO DELLA MAIONESE



Questa insalata estiva con maionese fatta in casa rivoluzionerà i vostri pranzi nella stagione più calda! La [maionese](#) è una salsa base della cucina italiana che nasce dall'emulsione tra i tuorli dell'uovo e l'olio di semi di girasole. Anche se quando si dice “[maionese](#)” si pensa subito ad un abbinamento con i fritti di pesce o verdure, questa salsa è utilizzata molto anche per condire insalate e secondi piatti. In questa ricetta, la [maionese](#) realizzata a mano con l'utilizzo di una frusta, ricoprirà un ruolo fondamentale nell'amalgamare carote, patate e

olive taggiasche, per un risultato ancora più gustoso e avvolgente!

Scopri altre favolose salse da fare in casa:

[Maionese vegana](#)

[Salsa remoulade](#)

[Maionese piccante](#)

## INGREDIENTI PER LA MAIONESE

TUORLI D'UOVO 2

OLIO DI SEMI DI GIRASOLE 250 gr

SALE

PEPE NERO

ACETO DI MELE 1 cucchiaino da tavola

SUCCO DI LIMONE 1

## PER L'INSALATA

PATATE 200 gr

CAROTE 200 gr

MELA VERDE 1

COSTE DI SEDANO 3

SALE

OLIVE TAGGIASCHE 3 cucchiaini da tavola

## PREPARAZIONE DELLA MAIONESE

- 1 Per preparare l'insalata estiva con maionese fatta in casa per prima cosa prepariamo la maionese. Separate i tuorli dagli albumi e versateli in una ciotola, unite un pizzico di sale e il succo di un limone. Con l'utilizzo di una frusta a mano, mescolate leggermente per fare amalgamare il tutto. Iniziate a versare, a filo, l'olio di semi di girasole, avendo cura di mescolare continuamente e sempre in un unico senso di direzione. Cambiamenti repentini della mescolatura possono far impazzire la maionese. Quando l'emulsione avrà raggiunto uno stato abbastanza corposo potete avere meno cura nel versare l'olio, ma state attenti a mescolare sempre in un'unica direzione. Procedete in questo modo fino a quando non avrete terminato l'olio di semi.





**2** Alla maionese, adesso, servono solo gli ultimi tocchi: aggiungete un cucchiaino di aceto e un pizzico di pepe, che darà quel tocco in più al sapore della salsa. La maionese fatta in casa è pronta. Mettetela in un contenitore ben chiuso e fatela raffreddare in frigorifero.





- 3** Preparate l'insalata estiva. Lavate, pelate e tagliate a tocchetti le patate. Fate la stessa cosa con le carote e tagliatele a rondelle. In una pentola versate abbondante acqua salata e portate a bollore. Quando bolle, versate le verdure e aspettate che cuociano. Il tempo può variare in base alla grandezza dei pezzi, ma indicativamente ci vorranno 20 minuti. Quando le carote e le patate saranno cotte, versatele in uno scolapasta e passatele sotto l'acqua fredda corrente per fermare la cottura. Lasciate raffreddare completamente. In una ciotola versate le carote e le patate fredde. Tritate finemente tre coste di sedano e unitele nel recipiente, aggiungete anche le olive taggiasche. Sbucciate e tagliate a cubetti la mela verde, unitela alle verdure e condite con abbondante maionese fatta in casa. L'insalata estiva è pronta per essere servita.





## CONSIGLIO

La maionese può impazzire, ovvero può succedere che l'olio non si amalgami al tuorlo. Per evitare questo basta avere due accortezze: usare ingredienti a temperatura ambiente e mescolare sempre in un unico verso.

## CONSERVAZIONE

L'insalata estiva si conserva senza condimento per 2-3 giorni in frigorifero. La maionese fatta in casa si conserva in frigo per un giorno.