ANTIPASTI E SNACK

Insalata russa tradizionale

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: molto bassa PREPARAZIONE: 15 min COTTURA: 15 min COSTO: basso REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile

NOTE: *+ IL TEMPO DI RIPOSO IN FRIGORIFERO (ALMENO 2 H)*

L'**insalata russa tradizionale** è un classico antipasto a base di **verdure bollite** e maionese. L'origine di questo piatto è controversa, ma molte fonti attribuiscono **la ricetta** a Lucien Olivier, cuocorusso di origine belga che lavorava al ristoranteHermitage di Mosca. Una piccola curiosità sul nomedi questo piatto: in Italia la chiamiamo **insalata russa**, in Russia la chiamano **insalata Olivier** mentre in Germania, Danimarca, Norvegia e Finlandia è conosciuta come **insalata all'italiana**! Non si hanno certezze neppure riguardo gli ingredienti utilizzati: ogni nazione ha la sua versione, così come ogni famiglia custodisce la sua.

Segui la nostra ricetta semplice e veloce con il passo passo fotografico per cucinare con le tue mani una buonissima **insalata russa per le feste di Natale** o per ogni occasione in cui hai voglia di un antipasto goloso, che piace sempre a tutti!

Ecco altre ricette di antipasti per le feste che potrebbero piacerti:

Insalata russa con gamberi
Strudel salato
Funghi crudi marinati
Patè di funghi e mandorle
Insalata di mare

INGREDIENTI

PATATE da pulire - 400 gr

CAROTE da pulire - 200 gr

PISELLI puliti - 150 gr

PROSCIUTTO COTTO fetta unica - 150 gr

SALE

MAIONESE 250 gr

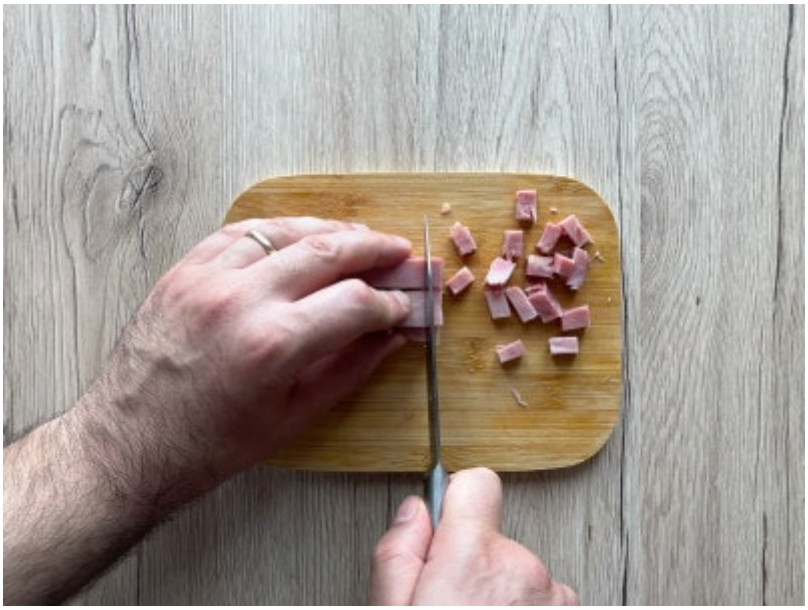
PREPARAZIONE

1 Sbuccia le patate e le carote, poi lavale sotto un getto d'acqua. Taglia sia le carote che le

patate a cubetti, di dimensioni abbastanza regolari, per ottenere una cottura omogenea.

2 Porta a bollore una pentola d'acqua salata e inizia a cuocere le verdure. Aggiungi prima i piselli e sbollentali per 2 minuti, poi scolali. Nella stessa acqua dei piselli, cuoci le carote per 4 minuti e scolale, poi cuoci le patate per 8 minuti. Fai raffreddare completamente tutte le verdure.

3 Nel frattempo che la verdura cuoce, riduci a cubetti regolari anche il prosciutto cotto. Metti le verdure e il prosciutto cotto in una ciotola capiente, mescola, poi aggiungi la maionese. Mescola per amalgamare la maionese a tutti gli ingredienti. Copri la ciotola con pellicola e fai riposare in frigo per almeno 2 ore prima di consumare.



Conservazione

L'insalata russa tradizionale si conserva in frigo in un recipiente a chiusura ermetica o coperta con pellicola per alimenti per una settimana.

Consiglio

Come accennato in precedenza, l'insalata russa ha mille versioni diverse. Di seguito un elenco di ingredienti utilizzati comunemente che potrebbero essere aggiunti per arricchire il piatto: uova sode (usate anche come decorazione) prezzemolo tritato fresco, erba cipollina tritata fresca, acciughe sotto sale, capperi, cetriolini sottaceto, capperi sottaceto, olive verdi.

In Russia è imprescindibile l'uso di carne come pollo, prosciutto, ecc.

Molte versioni suggeriscono di bagnare la verdura lessata con l'aceto per dare ancora più sapore all'insalata russa.