

CONTORNI E ACCOMPAGNAMENTI

Insalata di carote e sedano

di: *Cookaround*

LUOGO: **Europa / Italia**

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

REPERIBILITÀ ALIMENTI: **facile**



L'insalata di carote e sedano ha tante virtù care al palato. Croccante, profumata, fresca, gustosa, è perfetta per accompagnare sia piatti di carne che di pesce, si prepara in poco tempo ed è economica. Le carote sono fonte inesauribile di zuccheri, minerali e fibre, fanno notoriamente bene alla pelle grazie agli antiossidanti che combattono le rughe e anche ai reni, che aiutano a depurare dalle scorie. Il sedano poi, viene riconosciuto addirittura come pianta medicinale ed entrambe le sue varianti coltivate sono povere di calorie. Insomma, questa insalata è tutto fuorché un contorno banale!

INGREDIENTI

CAROTE 400 gr

SEDANO 1

OLIVE VERDI denocciolate - 200 gr

CIPOLLE ROSSE 1

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 5
cucchiari da tavola

ACETO DI VINO BIANCO 1 cucchiaino da
tavola

SALE

PREPARAZIONE

- 1 Affettate la cipolla rossa a rondelle con un coltello o con l'aiuto di una mandolina, quindi trasferitele in una ciotola con dell'acqua fredda ed il succo di mezzo limone.





- 2 Lavate il sedano, rimuovete le foglie e affettatelo a julienne.



- 3 Pulite e spuntate le carote, quindi tagliate anch'esse a julienne al coltello o con una mandolina.

Riunite il sedano e le carote in una insalatiera o in una ciotola in vetro.

Prelevate la cipolla dall'acqua acidulata, tamponatela leggermente e unitele nell'insalatiera insieme a delle olive verdi.



- 4 Condite l'insalata con un bel giro d'olio extravergine d'oliva ed un cucchiaino circa di aceto di vino bianco.



- 5 Salate, mescolate bene per distribuire il condimento in modo omogeneo e servite

l'insalata in tavola.



NOTE