

### Scheda Ricetta

Difficoltà: Bassa

Tempo (hh:mm): 00:10

Ingredienti:

una tazza di fragole, 1/4 di cipolla rossa, 1/3 di peperoncino jalapeno, 1/4 di tazza di coriandolo fresco, 1 o 2 lime.

Strumenti:

- Spremiagrumi

Vota la ricetta  
Voti: 9 Media: 4.44

Partiamo con il menù crudista di Maggio con un'antipasto semplice e veloce, che unisce il dolce delle fragole, al piccante del lime e dei peperoncini jalapeno. Ok, oggi sei tornato a casa, hai aperto il frigo, e ti sei ricordato di avere un vassoio di fragole che ti aspetta... perché non provare ad assaggiarle in modo alternativo? Non ti serve molto, bastano un coltello e una mezzaluna, ed è subito fatto: vediamo come.

## Preparazione...e due parole sui Jalapenos

Inizia col tagliare le fragole a piccoli pezzi e così anche la cipolla rossa. Spremi il lime fino ad ottenere circa tre cucchiari di succo e taglia le foglioline di coriandolo fresco.

Con la mezzaluna sminuzza il peperoncino Jalapeno, a proposito lo sai da dove deriva il suo nome? Esso è coltivato intensamente nella città messicana di *Xalapa*, pronunciata anche *Jalapa*. Il tipico colore verde è legato al frutto non ancora maturo, e quindi meno piccante, una volta completata la maturazione, diventa infatti rosso.

Ma il Jalapeno non si fa apprezzare solamente per il suo gusto pronunciato e frizzante, ma anche per le sue componenti salutari. Contiene infatti *capsaicina*, una sostanza con proprietà analgesiche, anti-tumorali e contro il colesterolo cattivo.

Poi ancora *Vitamina A e C, flavonoidi come il beta-carotene*, che combattono lo stress, oltre ad essere formidabili antiossidanti, insomma... un concentrato di aspetti benefici da non sottovalutare.

Ma perdonami la divagazione, e torniamo alla nostra ricetta: con tutti gli ingredienti opportunamente spezzettati, non ti resta altro da fare che mescolarli insieme e riporli in una tazza. Ricorda che questo antipasto, oltre che uno “snack” sfizioso, è ottimo anche per accompagnare *tacos* e *quesadillas* crudiste.

## Variante

La ricetta delle fragole “Pico de Gallo” è aperta ad altre interpretazioni, prova la aggiungendo anche cubetti di avocado e mango, per un gusto più “pieno” ed ancora più dolce.