

Scheda Ricetta

 Difficoltà: Bassa

 Tempo (hh:mm): 00:30

 Ingredienti:

Per il condimento: 180ml di olio evo,60ml succo di limone,1 mazzo di foglie di prezzemolo,mezzo mazzo di erba cipollina,40gr di mandorle spellate,mezzo avocado sbucciato,1 spicchio d'aglio tritato,1 cucchiaino di aceto di mele,mezzo cucchiaino di sale marino,120ml di acqua Per l'insalata: 2 zucchine,200 gr di verdura mista(spinacini,rucola, germogli),un quarto di cavolo viola,300gr di broccoli ,2 avocado tagliati a pezzetti,1 mazzo di cipollotti,8 ravanelli,160gr di mandorle,35gr di semi di girasole o zucca,sale marino,pepe nero

 Strumenti:

- Frullatore
- pelapatate
- spremiagrumi

Vota la ricetta

Voti: 160 Media: 4.19

Ecco: questa è la tipica ricetta che trasforma una “semplice” insalata, in un piatto veramente delizioso, grazie “solo” ad una **crema verde** totalmente cruda. Le dosi di oggi equivalgono ad un antipasto per 8 persone, se hai intenzione di organizzare una **cena crudista per gli amici**, sei a cavallo! Se invece stai preparando una cenetta intima per due, fai le giuste proporzioni, dividendo il tutto per quattro.

Il condimento

La prima fase prevede la preparazione del condimento: inizia tritando finemente *prezzemolo*, *erba cipollina* e *l'aglio*. Poi inserisci tutti gli ingredienti nel [frullatore](#), rispettandone l'ordine, e frulla ad alta velocità per almeno un minuto, finché non

otterrai una **purea cremosa ed omogenea**, una sorta di “maionese” leggera.

Aggiusta il gusto a piacere, giocando con ulteriore *limone, aglio o sale*, o aggiungi *acqua* se preferisci un composto più liquido. Sappi che questa crema **può essere conservata in frigorifero**, in un contenitore ermetico, fino a **cinque giorni**, per cui potresti davvero prepararne una quantità maggiore da sfruttare durante la settimana.

L'insalata

Ora passiamo all'insalata: taglia le *zucchine* a strisce sottili con un [pelapatate](#), togliendo la parte con i semi; taglia il *cavolo cappuccio viola* a striscioline, i *ravanelli* a cubetti piccoli, ed i *broccoli* a julienne.

Trita finemente i *cipollotti* utilizzando sia la parte verde che quella bianca, e le *mandorle*. Unisci tutti gli ingredienti preparati alle verdure miste (*spinacini, rucola ecc.*) in una ciotola capiente e ricorda di aggiungere anche i *semi di girasole o zucca*.

Rifiniture

Perfetto! Non ti resta altro che aggiungere il condimento raw a piacere, mescolare bene, e condire con *sale e pepe*. Conserva un po' di condimento se qualcuno vuole aggiungerne un po' e porta in tavola il tuo **antipasto crudista “in verde”**.

Vedrai quanti invitati vorranno assaggiare il condimento, anche da solo, con un cucchiaino: le sue note pepate e leggermente acide sono veramente irresistibili.

Ti aspetto la prossima settimana con la ricetta del primo piatto: **Funghi e broccoli in scodella!**