

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: 22 Media: 3.73

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!