

Insalata riccia in agrodolce

INFORMAZIONI

- 2 persone
- 80Kcal a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **15 minuti**
- ricetta **vegetariana** e **vegan**
- ricetta **light**
- si può **preparare in anticipo**
- si può **mangiare fuori**

INGREDIENTI

- 1 cespo di insalata riccia
- 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva
- 1 cucchiaino di aceto di mele
- 1 pizzico di zucchero
- 1 pizzico di sale fino



PREPARAZIONE

- Pulire l'insalata riccia separando le foglie e tagliandole a pezzi.
- Lavarla, asciugarla con l'apposita centrifuga da insalata o tamponandola con uno strofinaccio pulito.
- Metterla in una ciotola.
- Preparare l'emulsione agrodolce mescolando con una frusta l'olio, l'aceto di mele e lo zucchero.
- Versare l'emulsione sull'insalata, unire un pizzico di sale, mescolare accuratamente e servire.

PIETANZE DI ABBINAMENTO IDEALE

Secondi piatti a base di carne o di pesce.

STAGIONE

Giugno, luglio, agosto

AUTORE

Ricetta realizzata da Barbara Farinelli. Fotografia di Giovanni Caprilli. Tutti i diritti riservati.

I consigli di Barbara

L'insalata può essere preparata il giorno prima, ma deve essere condita solo all'ultimo momento. E' possibile preparare l'emulsione, metterla in un vasetto, ed utilizzarla all'occorrenza. Insalata ed emulsione vanno conservate in frigorifero.