

Pinzimonio di verdure d'estate

Il **pinzimonio di verdure d'estate** è la nostra proposta di pinzimonio di verdure da preparare nel periodo primaverile ed estivo e si arricchisce quindi di pomodori, peperoni, cipollotti e zucchine.

Il **pinzimonio di verdure d'estate** è un contorno semplice, veloce da preparare e molto salutare. Le verdure a crudo sono ricche di vitamine e sali minerali che vengono assimilati più facilmente grazie al condimento a base di olio. Tagliarle poco prima di essere consumate, altrimenti si ossidano e perdono parte delle loro proprietà.

INFORMAZIONI

- 2 persone
- **150Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **20 minuti**
- ricetta **vegetariana** e **vegan**
- ricetta **light**
- si può **preparare in anticipo**
- si può **mangiare fuori**

INGREDIENTI

- 2 carote
- 2 zucchine piccole e sottili
- 1 peperone rosso di piccola dimensione
- 4 ravanelli
- 2 cipollotti di piccole dimensioni
- 2 pomodori San Marzano semi maturo
- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- Sale fino
- Pepe nero macinato al momento

PREPARAZIONE

- Lavare le carote, pelarle con un pelapatate, eliminare le estremità e tagliarle a listarelle.
- Lavare le zucchine, eliminare le estremità e tagliarle a listarelle.
- Lavare il peperone. Tagliarlo a metà, eliminare il torsolo con i semi, tutti i filamenti interni e tagliarlo a listarelle.
- Pulire i ravanelli togliendo la parte verde e la radichetta. Lavarli accuratamente sotto acqua corrente e tagliarli in spicchi. Infilzarli su uno spiedino di legno.
- Lavare i cipollotti, tagliare l'estremità con le radichette, la parte verde e lo strato più esterno. Se sono molto sottili lasciarli interi, altrimenti tagliarli a metà per il lungo o in quarti.
- Lavare i pomodori, eliminare le estremità, tagliarli in spicchi.
- Distribuire le verdure in una ciotola da portata, oppure suddividerli in bicchieri da porzione.
- Preparare il pinzimonio emulsionando l'olio, il sale ed una macinata di pepe.
- Se piace si possono aggiungere anche poche gocce di aceto o di succo di limone.
- Servire.

PIETANZE DI ABBINAMENTO IDEALE

Secondi piatti a base di carne o di pesce.

STAGIONE

Maggio, giugno, luglio, agosto, settembre

AUTORE

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



I consigli di Barbara

Le carote ideali sono quelle novelle, di piccola dimensione: tenere e dolci. Stesso dicasi per le zucchine e i cipollotti.