

Poker di verdure estivo

INFORMAZIONI

- 2 persone
- 100Kcal a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **15 minuti**
- ricetta **vegetariana** e **vegan**
- ricetta **light**
- si può **preparare in anticipo**
- si può **mangiare fuori**

INGREDIENTI

- 2 carote
- 70 g di mais (peso sgoccolato)
- 200 g di pomodorini tipo Pachino
- 1 mazzetto di rucola
- 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva
- Sale



PREPARAZIONE

- Lavare le carote, pelarle con un pelapatate per rimuovere lo strato più esterno, quindi affettarle.
- Sgocciolare il mais dal liquido di governo e sciacquarlo brevemente sotto acqua corrente.
- Lavare i pomodorini e tagliarli a metà.
- Lavare la rucola, tamponarla con carta da cucina e rimuovere la parte del gambo dura e coriacea.
- Mettere tutte le verdure in un piatto, condirle con l'olio, un pizzico di sale e servire decorando con foglie di basilico.

PIETANZE DI ABBINAMENTO IDEALE

Secondi piatti a base di carne o di pesce.

STAGIONE

Giugno, luglio, agosto, settembre

AUTORE

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

I consigli di Barbara

Questa insalata può essere preparata in anticipo e conservata anche per un giorno in frigorifero. In questo caso però non condirla, ma farla soltanto poco prima di mangiarla.