

Insalata russa fai-da-te

La ricetta classica

Se di solito comprate l'insalata russa già pronta, perché non provate a farla in casa? Seguite la nostra ricetta: è facilissimo!



Pronti a scoprire la **ricetta classica dell'insalata russa** per farla in casa? Se temete gli effetti della maionese non vi preoccupate: per **compensare l'apporto di grassi**, accompagnate questa ricetta con pane di segale integrale, le cui fibre rallenteranno l'assorbimento dei lipidi.

Difficoltà: facile

Costo: basso

Preparazione: 30 minuti

Ingredienti (per 4 persone)

200 g di patate
100 g di piselli
100 g di carote
50 g di fagiolini
50 g di rape rosse
250 g di maionese
50g di olive nere e 2 uova per guarnire

Procedimento

1. Come prima cosa lavare e preparare la verdura, quindi, sgranare i piselli, tagliare i fagiolini e le rape, le carote e le patate, tutte della stessa dimensione dei piselli.
2. Lessare le verdure separatamente in acqua salata, scolandole ancora al dente, basteranno 3/4 minuti di bollitura.
3. Mettere a bollire per sette minuti anche le uova, lasciarle raffreddare, sbucciarle e tagliarle a rondelle.
4. Una volta che le verdure si saranno raffreddate, metterle in una terrina e aggiungere la maionese mescolando delicatamente. Aggiustare di sale e pepe.
5. A questo punto, versare l'insalata russa in uno stampo foderato con della pellicola trasparente e lasciare in frigorifero per almeno un'ora. Decorare con le uova sode e le olive.