

Insalata di ravanelli e asparagi marinati allo zenzero

Scopri grazie a questa fresca insalata di ravanelli e asparagi le incredibili potenzialità della marinatura cruda per preparare le verdure.



Sapevi che puoi “cuocere” le verdure senza accendere nemmeno un fornello? È possibile grazie alla **marinatura**. Questo metodo di preparazione a freddo permette di rendere le verdure più morbide e quindi più digeribili evitando di cuocerle. Inoltre, con la marinatura è possibile esaltare il gusto delle verdure aggiungendo aromi, erbe e spezie.

Prova subito la bontà della marinatura in questa fresca insalata primaverile.

Difficoltà: bassa

Costo: basso

Preparazione: 15 min. + 15 min. per la marinatura

Ingredienti (per 4 persone)

8 ravanelli
1 kg di asparagi verdi
4 foglie di basilico
1 cucchiaino di zenzero sbucciato e grattugiato
5 cucchiai di olio extra vergine di oliva
un pizzico di gomasio alle erbe
un pizzico di pepe

Procedimento

1. Dopo aver lavato gli asparagi, privali dell'ultima parte del gambo, quella più dura e legnosa. Tagliali a strisce sottili aiutandoti con un pelapatate e adagiali in una pirofila. Taglia a fettine anche i ravanelli e aggiungili nella pirofila.
2. Crea un'emulsione con l'olio, un pizzico di gomasio alle erbe, il pepe e lo zenzero, e versala sulle verdure. Mescola senza romperle e lascia marinare per 15 minuti circa.
3. Sgocciola le verdure dall'olio e servi con alcune foglie di basilico spezzettate.