

3. Insalata di patate e zucchine al vapore



INGREDIENTI:

3 zucchine biologiche
3 patate biologiche
1 cestino di pomodorini
1 cipolla rossa
1 barattolo di mais biologico

N.B.: Ti serviranno anche: sale, pepe, olio, succo di limone



PROCEDIMENTO:

Iniziamo mettendo sul fuoco una vaporiera.

Quindi tagliamo a tocchetti non troppo piccoli le zucchine e le patate biologiche.

Mettiamo nella vaporiera prima le patate per circa 5 minuti e aggiungiamo poi le zucchine che, avendo un minor tempo di cottura, richiedono tempi più brevi.

Assaggiamo e quindi togliamo il cestello dal fuoco dopo pochi minuti perché le verdure devono rimanere sode.

Mettiamo le verdure in una bella ciotola e facciamo riposare e raffreddare.

Nel frattempo, tagliamo a metà un cestino di pomodorini ben maturi e 1 cipolla rossa a rondelle sottili.

Prepariamo ora la salsa emulsionando olio, senape, sale e pepe. Mescoliamo bene con una forchetta e quindi uniamo tutti gli ingredienti ben freddi.

Infine, aggiungiamo anche del mais a piacimento e condiamo con l'emulsione di senape.

Aggiustiamo con sale e pepe ed eventualmente del succo di limone fresco.



CONSIGLI:

Ottimo piatto completo che sostituisce il riso e la pasta con le patate.

Versatile da portare fuori casa accompagnato eventualmente ad una piccola insalata verde.