

INSALATA di PROSCIUTTO COTTO e CIPOLLE

Preparazione: 20 minuti

Intolleranza alle Fonti di Glutine

NESSUN PROBLEMA

Intolleranza al latte e formaggi

NESSUN PROBLEMA

INGREDIENTI

Attrezzatura di cucina

Prosciutto cotto fetta intera 80-90 g	n.
Uovo sodo	n.
Cipolla di Tropea	g
Mela	g
Costa di sedano bianca	g
Pinoli	g
Uva sultanina	g

CONDIMENTO

Olio extra vergine di oliva	n.
Limone - succo e buccia grattugiata	n.
Noce moscata in polvere	n.
Pepe nero	
Sale	

Dosi per 2 persone

Grilletto

2
2
80
50
50
20
15

Dosi per 4 persone

Grilletto

4
4
160
100
80
40
30

3 cucchiai
mezzo limone
1 pizzico

5 cucchiari
1 limone
2 pizzichi

PREPARAZIONE

- Mondate, lavate e tagliate a rondelle sottili la cipolla.
- Mondate, lavate e tagliate le coste di sedano a tocchettini
- Sbucciate la mela, privatela del torsolo e tagliatela a fettine sottili.
- Lavorate a mimosa l' uovo sodo.
- Fate tostare per 4 minuti i pinoli in una padella antiaderente calda.
- Tagliate il prosciutto cotto a tocchettini, senza scartare le parti grasse (*naturalmente se le gradite, perché sono molto buone e se il prosciutto è di alta qualità, come consigliato, non fanno male*).
- Spazzolate e lavate bene il limone, grattugiate metà buccia, spremetelo e filtrate il succo con un colino finissimo.
- Emulsionate in una ciotola il succo del limone, l' olio, la noce moscata, un pizzico di pepe nero macinato e di noce moscata e un pizzico di sale.

PREPARAZIONE DELL' INSALATA

- Mettete il prosciutto cotto, la mela, le coste di sedano, i pinoli tostati, la buccia grattugiata del limone e la cipolla in un grilletto e mescolate bene.
- Versate l' emulsione di olio e limone e mescolate bene.
- Aggiungete l' uovo mimosa e date un' ultima mescolata prima di servire in tavola.

Suggerimenti & Consigli

- Portate in tavola il macinasale e il macinapepe in modo che ogni commensale aggiusti a suo gusto.