



INSALATA RUSSA VEGANA



A cura di Daniela Rossini



INGREDIENTI

Ingredienti per 2 persone

- 3 patate medie
- 2 carote
- 1 barattolo piselli
- 1 cucchiaio di capperi sott'aceto

Per la maionese vegana

- 1 patata media
- 1 carota piccola
- succo di limone
- senape
- olio EVO
- sale
- aceto balsamico (facoltativo)

PREPARAZIONE

- 1- Tagliare a piccoli pezzi le patate e le carote
- 2- Cuocerle a vapore
- 3- Lasciarle raffreddare
- 4- Sciacquare bene i piselli
- 5- In una ciotola unire le verdure cotte, i piselli e i capperi. Salare
- 6- Mescolare le verdure con la maionese veg
- 7- Servire fresca

Per la preparazione della maionese vegana

1. Pulire la patata e la carota
2. Mettere in un pentolino le verdure tagliare con un poco d'acqua
3. Cuocere con coperchio
4. A fine cottura scolare le verdure (tenere l'acqua)
5. Frullarle unendo poco a poco l'olio e se necessaria aggiungere un po' di acqua di cottura
6. Insaporire con succo di limone, un pizzico di senape e aceto balsamico
7. Ottenere la densità simile alla maionese
8. Servire fresca

TEMPO DI PREPARAZIONE:

20 minuti

STAGIONALITÀ:



PROPRIETÀ NUTRIZIONALI:

Adatta per i celiaci e per gli intolleranti al lattosio.
Adatta per una dieta vegetariana e vegana.

