

# Appetizer di insalate



Per iniziare al meglio una cena estiva, abbiamo pensato di proporvi un appetizer d insalate composto da tre classiche ma gustosissime insalate fredde: insalata russa, insalata capricciosa e fagioli in insalata. Non badate troppo alle quantità: se ne avanzano, sono ottime anche il giorno dopo!

**Ingredienti per l'insalata russa**

**2 patate (di medie dimensioni)**

**1 carota**

**50 g di piselli**

**1 scalogno (facoltativo)**

**2 cucchiaini di maionese**

**olio evo**

**sale**

**pepe**

Lavate le patate, sbucciatele, tagliatele a dadini di circa 1/2 cm di lato e, man mano che sono pronte, mettetele a mollo in acqua fredda. Scolate le patate, trasferitele in una casseruola con acqua fredda e cuocetele per 6/7 minuti dal momento dell'ebollizione dell'acqua. Il tempo di cottura dipenderà a quanto avrete fatto più o meno piccoli i dadini di patate, per questo è meglio controllare la cottura con i rembi di una forchetta. Quando le patate saranno cotte,

scolatele senza buttare l'acqua di cottura e passatele sotto l'acqua fredda corrente. Mettetele da parte in una ciotola.

Nel frattempo pelate la carota e tagliatela a dadini, anche questi di lato di 1/2 cm circa. Aggiungete un pizzico di sale nell'acqua bollente in cui avete precedentemente bollito le patate e sbollentatevi i dadini di carote per 7/8 minuti. Scolate i dadini di carote, di nuovo senza buttare l'acqua bollente, e uniteli alle patate.

Nella stessa acqua, cuocete i piselli per circa 10 minuti dalla ripresa di bollore. Quando anche i piselli saranno cotti, scolateli e uniteli alle patate e alle carote.

Mescolate il tutto con un filo d'olio. Aggiustate di sale e pepe. Aggiungete due cucchiaini pieni di maionese e amalgamate bene il tutto.



La prima insalata è pronta. Mettetela a riposare in frigo, mentre procedete con la seconda insalata.

**Ingredienti per l'insalata capricciosa**

**2 carote**

**1 limone**

**1 fetta di prosciutto cotto spessa circa 3/4 mm**

**3/4 fette di formaggio pecorino**

**2/3 cucchiaini di maionese**

**1 cucchiaino di aceto di vino bianco**

**sale**

**pepe**

Sbucciate le carote e tagliatele a julienne. Dividete a metà ogni fettina tagliata a julienne. Mettete in una ciotola dell'acqua acidulata con il limone, una presa di sale, un cucchiaino di aceto di vino bianco e mettetevi a riposare le julienne di carote per circa mezz'ora.

Nel frattempo tagliate il prosciutto cotto e il formaggio pecorino a striscioline quanto più possibile delle stesse dimensioni delle julienne di carote.

Scolate le carote, aggiungete le fettine di prosciutto cotto e formaggio pecorino e mescolate. Aggiustate di sale e pepe, unite la maionese e mescolate bene.



Ed anche la seconda insalata è pronta. Lasciate in frigorifero e procedete con l'ultima preparazione, che è anche la più veloce.

**Ingredienti per i fagioli in insalata**

**2 scalogni non troppo grandi**

**120 g di fagioli borlotti già cotti**

**2/3 cucchiaini di maionese**

**olio evo**

**sale**

**pepe**

**Pelate gli scalogni e tagliateli a rondelle. Mettete le rondelle di scalogno in padella con un filo d'olio evo**

e lasciate andare a fuoco lento fino a che lo scalogno non sarà diventato trasparente.

Una volta cotto, togliete lo scalogno dal fuoco e lasciatelo raffreddare a temperatura ambiente. Scolate e sciacquate i fagioli e metteteli in una ciotola. Aggiungete lo scalogno cotto, la maionese, aggiustate di sale e pepe e mescolate bene.



Tre insalate molto semplici, decisamente rustiche, ma molto gustose! Perfette se accompagnate con una bollicina per iniziare una cena con gli amici!

[Torna alla Home](#)

[Vedi altri Antipasti](#)

[Vedi tutte le Ricette](#)