

INSALATINA DI VERDURE CRUDE CON AVOCADO ACCOMPAGNATA DA PIADINA DI RISO SOFFIATA

Le ricette dello **Chef Luca Malacrida** per lo Studio Nutrizione Ferrari:
Ingredienti per 4 persone

INGREDIENTI

- 1 carota
- 1 costa sedano
- 1 finocchio
- 1 cespo insalata cappuccina
- 2 avocado maturi
- 1 ciuffo basilico
- 1 ciuffo mentuccia
- Olio evo
- Sale e pepe a mulinello
- 1 limone
- 1 arancia

PER LA PIADINA DI RISO:

- 200 g farina di riso integrale
- 20 g cuticola di psillio
- 120 g acqua fredda
- 20 g olio evo
- 2 g sale integrale
- 1 rametto rosmarino

PROCEDIMENTO

Preparare l'impasto della piadina soffiata in una ciotola a bordi alti versando la farina, la cuticola di psillio, l'acqua fredda e dopo aver impastato unire olio e sale; impastare fino ad ottenere una massa compatta e liscia e fate riposare per circa 20 min.

Nel frattempo pulite e lavate le verdure; tagliate a listarelle sottilissime e mettete in una boule, aggiungendo la mentuccia spezzettata grossolanamente un pizzico di sale e pepe.

A parte in una ciotolina preparate il dressing con 2 cucchiaini di olio evo il succo di mezzo limone mezzo arancio spremuto, unire la senape e mescolare fino ad ottenere una crema omogenea e bella lucida.

Tagliate e cubetto l'avocado unitelo alle verdure croccanti e condire il tutto con il dressing agli agrumi e senape.

Dividere l'impasto in 4 parti stendere con l'aiuto di un mattarello e cuocere per circa 2 min. per lato in un tegame caldo a fiamma media.

Farcire le piadine con le verdure croccanti e terminare a piacere con dei semi misti tostati.*Ricetta dello chef Luca Malacrida scritta per Emanuela Ferrari, biologa nutrizionista Roma*

Possono interessarti anche molte altre **ricette di cucina naturale e preventiva**. Resta in perfetta forma psicofisica alimentandoti nel modo più naturale possibile.