

Insalata fresca di valeriana con cetriolo e carota

Per 1 porzione

- 50 g valeriana fresca
- 40 g cetriolo
- 15 g carota
- 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva
- 1 cucchiaino di aceto di mele oppure aceto delicato
- sale q.b.

Informazioni rapide

- **Tempo di preparazione:** 10 minuti
- **Tempo di cottura:** 0 minuti
- **Tempo totale:** 10 minuti
- **Difficoltà:** facilissima
- **Porzioni:** 1
- **Peso finale stimato:** circa 115–120 g
- **Formato consigliato:** contorno fresco monoporzione

Procedimento

1. Lava bene la valeriana e asciugala con cura, in modo che resti fresca ma non acquosa.
2. Lava il cetriolo e taglialo a fettine sottili oppure a mezzette, secondo la consistenza che preferisci.
3. Pela la carota e grattugiane una piccola quantità, senza esagerare.
4. Metti la valeriana in una ciotola, aggiungi il cetriolo e la poca carota.
5. Condisci con olio, aceto delicato e un pizzico di sale.
6. Mescola delicatamente e servi subito.

Consistenza

Questa insalata deve risultare **fresca, leggera e croccante**, con la valeriana morbida, il cetriolo succoso e la carota presente solo come piccola nota di colore e consistenza. Non deve essere troppo condita né bagnata.

Metodo tecnico

In questa preparazione l'equilibrio conta più della quantità. La valeriana ha un gusto delicato e si abbina bene al cetriolo, che resta fresco e leggero. La carota va usata in piccole dosi, così arricchisce il piatto senza appesantirlo e senza spostare troppo il profilo della ricetta. Anche il condimento deve restare semplice e misurato, per accompagnare il piatto principale senza coprirlo.

Conservazione

- **In frigorifero:** meglio consumarla subito dopo averla condita
- **Da non condire in anticipo:** sì, consigliato
- **Freezer:** no

Se vuoi portarti avanti, puoi lavare e asciugare prima la valeriana e tagliare le verdure, ma il condimento va aggiunto solo all'ultimo momento.

Segreti e trucchi

- Asciuga bene la valeriana prima di condirla, così resta più piacevole e non si affloscia.
- Usa poca carota: qui deve completare, non diventare protagonista.
- Il cetriolo tagliato sottile si lega meglio al resto dell'insalata.
- L'aceto di mele o un aceto delicato funzionano molto bene perché restano più morbidi del limone.
- Questa insalata è perfetta accanto a piatti più ricchi, perché rinfresca senza rubare spazio.

Valori nutrizionali stimati

Per l'intera ricetta

- Carboidrati: circa 3,5 g
- Proteine: circa 1 g
- Grassi: circa 10 g

Per 1 porzione

- Carboidrati: circa 3,5 g
- Proteine: circa 1 g
- Grassi: circa 10 g
- Vieni a trovarmi su **ketosenzarinunce.com**: troverai tante altre ricette, idee utili e piccoli trucchi per vivere la cucina chetogenica con più gusto e senza rinunce.

Keto Amica