
Insalata semplice con misticanza e cetriolo

Per 2 persone

- 120 g misticanza o foglie verdi miste
- 180–200 g cetriolo
- 10 g olio extravergine d'oliva oppure olio delicato
- succo di limone oppure aceto di mele q.b.
- sale fino q.b.
- pepe nero q.b., facoltativo

Informazioni rapide

- Preparazione: 5–7 minuti
- Cottura: nessuna
- Difficoltà: facilissima
- Porzioni: 2
- Peso stimato per porzione: circa 150–165 g
- Uso nel menù: contorno del pranzo del sabato

Procedimento

1. Lava e asciuga bene la misticanza.
2. Lava il cetriolo e taglialo a rondelle sottili oppure a mezze lune.
3. Metti la misticanza e il cetriolo in una ciotola.
4. Condisci con olio, succo di limone oppure aceto di mele, sale e, se ti piace, poco pepe nero.
5. Mescola delicatamente solo al momento di servire.

Consistenza

L'insalata deve risultare fresca, leggera e croccante.

La misticanza porta morbidezza e volume, mentre il cetriolo dà la parte più fresca e croccante.

Non deve essere troppo condita: serve ad accompagnare le cotolette, non ad appesantire il piatto.

Metodo tecnico

La cosa più importante è asciugare bene le foglie verdi.

Se la misticanza resta troppo bagnata, il condimento scivola via e l'insalata diventa acquosa.

Il cetriolo va tagliato sottile, così si distribuisce meglio e dà freschezza a ogni boccone.

Conservazione

È meglio prepararla e condirla al momento.

Puoi lavare e asciugare la misticanza in anticipo e conservarla in frigorifero per 1 giorno, chiusa in un contenitore con carta da cucina.

Il cetriolo può essere tagliato poco prima di servire.

Non è consigliabile congelarla.

Segreti e trucchi

Asciuga bene la misticanza prima di condirla.

Aggiungi il condimento solo all'ultimo momento.

Se vuoi un gusto più fresco, usa qualche goccia di limone.

Se vuoi un sapore più delicato, usa aceto di mele.

Non esagerare con l'olio: questa insalata deve restare leggera.

Valori nutrizionali stimati

I valori sono indicativi e possono cambiare leggermente in base al tipo di misticanza e alla quantità reale di olio usata.

Per l'intera ricetta

Peso totale stimato: circa **300–330 g**

- Calorie: circa **120 kcal**
- Carboidrati: circa **5–6 g**
- Proteine: circa **2 g**
- Grassi: circa **10 g**

Per 1 porzione

Peso stimato per porzione: circa **150–165 g**

- Calorie: circa **60 kcal**
- Carboidrati: circa **2,5–3 g**
- Proteine: circa **1 g**
- Grassi: circa **5 g**

Ricetta creata per Keto senza rinunce da Keto Amica Oxi.
ketosenzarinunce.com