

14 Maggio 2019

Con la primavera l'insalata diventa piatto unico, antipasto e contorno

Asparagi, tarassaco, radicchio, spinacino, patate novelle: gli ortaggi di stagione si uniscono alle specialità tipiche regionali in ricette fresche, appetitose e originali



La primavera e le giornate più calde riportano sulla tavola sapori freschi e la voglia di leggerezza. Gli **ortaggi di stagione**, colorati e croccanti, diventano protagonisti indiscussi di ricche e fantasiose insalate. Ravanelli, piselli, patate novelle, fave, finocchi, cetrioli, spinaci, bietole, fagioli e fagiolini, radicchio rosso, tarassaco, asparagi bianchi e verdi, oltre agli ortaggi a foglia si affidano alla creatività culinaria capace di soddisfare anche i palati più sofisticati. Sì, perché **anche una semplice insalata può diventare un piatto raffinato**. Si comincia con un'accurata selezione degli ingredienti per arrivare agli abbinamenti più insoliti capaci di stupire, tanto da divenire piatti unici, antipasti e contorni.

Partiamo con una raffinata **insalata di asparagi bianchi e trota affumicata**. Eliminata la parte più dura del gambo, tagliate alla julienne gli asparagi e passateli in acqua fresca. Dopo averli asciugati, conditeli con il succo di mezzo limone, olio extravergine di oliva, sale e pepe, e aggiungete la trota affumicata precedentemente tagliata a strisce sottili. Aggiungete un po' di erba cipollina fresca e il gioco è fatto. Se non avete a disposizione gli asparagi freschi potrete sempre utilizzare il prodotto pulito e **conservato al naturale**, che mantiene intatto il sapore delicato e la croccantezza. Gli **asparagi verdi** possono essere invece protagonisti di un'**insalata con tarassaco, pere, noci e pinoli** precedentemente tostati. Per evitare che la pera, una volta tagliata, ossidi rapidamente è bene aggiungere ai condimenti ? olio extravergine d'oliva, sale, aceto di mele ? anche un po' di limone. Il tarassaco, dall'alto potere depurativo e drenante, si sposa altrettanto bene con le uova sode e un formaggio a pasta molle come il **Fiocco di capra**, una specialità casearia del Trentino Alto Adige prodotta con latte caprino pastorizzato. Questo formaggio, tagliato a cubetti, aggiunge il suo gusto delicato a un piatto leggero da condire con aceto balsamico, olio extravergine d'oliva e sale. A piacere potrete aggiungere anche un po' di rucola.

Per stupire i commensali una proposta guarda al Veneto e suggerisce di unire in una gustosa insalata **patate novelle, puntarelle e baccalà mantecato alla veneziana**. Il baccalà mantecato è una specialità tipica preparata con stoccafisso precedentemente ammollato in acqua e latte, cotto e ridotto in crema con abbondante olio extravergine di oliva, prezzemolo e aglio.

Un piccolo salto territoriale e si passa alla tavola del Trentino Alto Adige con la **carne salada**. Questo prodotto tipico può essere proposto come classico carpaccio, ma anche in **insalata con radicchio rosso**, mela, erba cipollina e maggiorana condita miscelando limone, olio extravergine d'oliva, sale e pepe.

Dal Friuli Venezia Giulia arriva un altro ingrediente prezioso: la "**Scuète Fumade?**, la **ricotta affumicata della Carnia** che oltre ad essere protagonista dei piatti della tradizione, trova spazio nei piatti più fantasiosi. Può essere ad esempio servita a scaglie in una gustosa **insalata di spinacini, mela Golden e uva passa** precedentemente ammollata in acqua tiepida. E dopo tanta bontà, a tavola non può certo mancare un buon nettare di Bacco. I sapori delicati e freschi della tavola primaverile si accompagnano bene a un vino bianco come il **Bombino bianco Puglia Igp**, un vino color giallo paglierino dal bouquet delicato e dai sentori fruttati prodotto dalla vinificazione in purezza di uva Bombino Bianco.
