

Pinzimonio: la ricetta con sedano, carote, ravanelli e tre salsine



di Rina Zamorra - 10/07/2019 11:57 | aggiornato 10/07/2019 12:01

Il pinzimonio di verdure è ancora più buono se accompagnato da una certa varietà di salse: ti proponiamo una vinaigrette, una salsa di yogurt e una di acciughe.



iStock Photo

Il **pinzimonio** di verdure crude con salse rende colorate e sfiziose cene e pranzi, sia estivi che invernali. Puoi prepararlo come antipasto o come portata di un buffet, variando le verdure a seconda della stagione. Il pinzimonio, infatti, prevede solo verdure freschissime con un posto d'onore per sedano e carote, da tagliare rigorosamente a bastoncino.

I natali di questo piatto si perdono nella notte dei tempi e, sin dalle origini, il termine pinzimonio indicava la salsa a crudo in cui si intinge la verdura. Oggi, il piatto ha conquistato persino il ruolo di **ricetta detox** per chi ha bisogno di ritrovare la forma fisica, soprattutto durante l'estate.

Pinzimonio: la ricetta con tre tipi di salse

La salsa tradizionale del pinzimonio è una **vinaigrette** a base di olio di oliva, sale e succo di limone/aceto. I quattro ingredienti vengono amalgamati insieme con una forchetta, in modo da creare un'emulsione.

La nostra versione prevede anche una **salsa allo yogurt e una con acciughe e capperi**. E se ti piace la salsa verde piemontese, prepara anche quella. In verità, le possibilità sono infinite e scatenare la fantasia per creare nuove salse è uno dei compiti principali di chi si ritrova a preparare un pinzimonio. Allora, armati di fantasia e di verdure e dai vita a un perfetto pinzimonio.

Informazioni

Difficoltà

Facile

Categoria

Antipasti di verdura

Preparazione

30 minuti

Tempo totale

30 minuti

Dosi

4 persone

Ingredienti

PER LE VERDURE

Coste di sedano

3

Carote

3

Ravanelli

12/15

Peperoni gialli

2

VINAIGRETTE

Olio extra vergine di oliva

q.b.

Succo di limone

q.b.

Sale

q.b.

Pepe

q.b.

SALSA ALLO YOGURT

Yogurt intero

200 gr

Cetriolo

1

Aneto fresco

q.b.

SALSA DI ACCIUGHE

Acciughe sotto sale

80 gr

Capperi

1 cucchiaino

Olio extra vergine di oliva

q.b.

Preparazione

1. Lava e pulisci le verdure. Dopodiché taglia a bastoncini il sedano e le carote e a listarelle i peperoni.

2. Metti le verdure in un piatto da portata o in quattro bicchierini e prepara le ciotole per le salse.
3. Inizia dalla vinaigrette. Metti l'olio, il sale, il succo di limone e il pepe in una ciotola e sbatti con una forchetta fino a ottenere un'emulsione.
4. Passa alla seconda salsa. Pulisci il cetriolo e taglialo a dadini molto piccoli. Versa lo yogurt in una ciotola, aggiungi i dadini di cetriolo e l'aneto tritato e mescola.
5. Infine, prepara la terza salsa. Frulla le acciughe insieme ai capperi e all'olio fino ad avere una salsina.
6. Componi il tuo piatto di pinzimonio con le salse e servi.

Pinzimonio: la ricetta siciliana

Vuoi rendere ancora più ricco il piatto? Allora porta in tavola il pinzimonio con il **condimento alla siciliana**. Metti in una ciotola olio d'oliva, sale, aglio tritato finemente, un po' di acqua e menta fresca tritata. Taglia un paio di **pomodori** a dadini e frullali con un frullatore a immersione. Trasferisci i pomodori nella ciotola con l'olio, mescola tutti gli ingredienti con una forchetta e servi. Ovviamente questa salsa sarà più densa rispetto alla tradizionale vinaigrette.

Vota la ricetta

 **SCOPRI GLI OUTFIT
DELL'ESTATE**

