

CONTORNI

Insalata di verdure e prosciutto

DOSI

4 persone

PREPARAZIONE

10 min

COTTURA

10 min

CALORIE

148 kcal

Ingredienti per 4 persone

Cipolle bionde	150 g
Porri	100 g
Radicchio	200 g
Zucca	100 g
Prosciutto cotto magro in fette spesse	200 g
Senape in polvere	1 cucchiaino
Rum	1 cucchiaio
Limone	1
Salsa worcester	1 cucchiaino
Olio d'oliva	30 g
Sale	

Preparazione

- 1 Pelate le cipolle, mondate i porri delle foglie esterne più dure e tagliateli a fette alte circa 3 millimetri. Levate la scorza alla zucca, tagliate la polpa a fette e riducete a spicchi il radicchio.
- 2 Pulite il finocchio togliendo le foglie esterne, affettatelo e scottatelo in acqua bollente per 3 minuti, scolatelo e allargatelo ad asciugare su un foglio di carta da cucina.
- 3 Condite con un goccio di olio tutte le verdure, poi cuocetele sulla griglia bollente fino a che risulteranno tenere. Grigliate anche il prosciutto e tenetelo in caldo.
- 4 Riunite in un pentolino il succo del limone filtrato, il rum, la salsa worcester, la senape, l'olio, una presa di sale e una di pepe.
- 5 Scaldate il tutto a fiamma molto bassa e mescolate in continuazione, senza far raggiungere l'ebollizione.
- 6 Distribuite tutti gli ingredienti nei piatti singoli o in un grande piatto da portata e versatevi sopra la salsa preparata, preferibilmente tiepida. Mescolate delicatamente, lasciate insaporire per una mezz'ora e servite.