

Insalata di patate novelle, uova e asparagi

Poco tempo, voglia di primavera e di mangiare cose buone? Allora questa fantastica power bowl è quello che fa per te!



Quest'insalata, con tutte le primizie della bella stagione, è un inno alla primavera! Completa e bilanciata, è perfetta anche come schiscetta per il lavoro o da portare a un pic-nic.

Difficoltà: bassa

Costo: basso

Preparazione: 30 min.

Ingredienti (per 4 persone)

800 g di patate novelle
50 g di misticanza
4 uova biologiche
2 mazzetti di asparagi
1 grande avocado maturo
8 ravanelli
un pizzico di sale integrale

Per il condimento

1 e 1/2 cucchiaino di senape all'antica
1 e 1/2 cucchiaio di aceto di mele
4 cucchiari di olio extravergine d'oliva
sale integrale

Per le cipolle

1 cipolla rossa
80 g di acqua
4 cucchiari di aceto di mele
un pizzico di sale integrale

Procedimento

1. Affetta finemente la cipolla e mettila in una ciotola. Copri con acqua, 4 cucchiari di aceto e una presa di sale e lascia riposare per almeno 30 minuti.
2. Lava bene le patate, mettile in una pentola e copri con dell'acqua fredda. Aggiungi un po' di sale e porta a bollire. Fai cuocere per circa 18-20 minuti da quando l'acqua inizierà a bollire. Quando le patate saranno cotte, scolale e lasciale intiepidire.

3. Nel frattempo, metti a bollire dell'acqua in un'altra pentola. Quando l'acqua starà bollendo, aggiungi le uova e cuocile per 6 minuti. Scolale e passale sotto l'acqua fredda o mettile in una ciotola con del ghiaccio.
4. Rimuovi la parte più dura dei gambi degli asparagi e arrostiscili in una padella con un pizzico di sale, rigirandoli spesso, per 5 minuti. Rimuovili dalla padella e tagliali grossolanamente.
5. Affetta finemente i ravanelli. Taglia a metà l'avocado, privalo del nocciolo e sbuccialo. Taglialo a fette.
6. Prepara il condimento: sciogli la senape in 1 cucchiaino e mezzo di aceto di mele. Poi aggiungi l'olio a filo e una presa di sale e mescola fino a ottenere una salsa omogenea.
7. Sbuccia le patate e, se troppo grandi, dividile a metà o in quarti.
8. Sbuccia le uova e tagliale a metà.
9. Riunisci in una ciotola la misticanza, le patate, gli asparagi, i ravanelli, l'avocado e la cipolla marinata. Condisci con la vinagrette alla senape e, se necessario, aggiungi ancora un pizzico di sale. Servi