



CETRIOLI E RIBES ALLO ZENZERO

Ispirata da una ricetta di Meret Bissegger

INGREDIENTI

- 2 cetrioli piccoli
- 1 cucchiaio di zenzero grattugiato
- 1 manciata di ribes nero
- 2 cucchiari di arachidi tostate
- 1 cucchiaio di succo di limone
- scorza di limone
- sale, pepe, olio e.v.o.
- erba cipollina o foglie di cipollotto tritati
- menta, basilico, melissa

CURIOSITA'

Nella ricetta originale questa insalata di cetriolo ha aromi diversi ed è in realtà condimento per il tritello di spelta, un cereale antico, antenato del frumento. Potete condire quinoa o miglio o ancora farro o orzo con questa insalata di cetrioli e avrete un buon piatto estivo, originale, aromatico e fresco!

PROCEDURE

- 01** Preparate un trito con le erbe aromatiche, poi mescolate con sale, succo e scorza di limone, zenzero e olio.
- 02** Grattugiate grossolanamente il cetriolo oppure fatelo a bastoncini sottili con un coltello affilato. Salatelo e lasciatelo sgocciolare per 15 minuti.
- 03** Scolate il cetriolo dal suo liquido e unitelo al condimento, poi servite freddo... buon appetito!