

La Giardiniera delle 7 verdure a crudo:

È un antipasto che ho assaggiato a casa di amici e di cui mi sono fatta dare la ricetta.

Ingredienti:

1. carota
2. cipolla
3. zucchina
4. melanzana
5. peperone
6. fagiolini
7. sedano

aceto bianco e una manciata di sale grosso, olio EVO.

Procedimento:

Tagliare la carota a julienne e la cipolla fine fine, mentre tutte le altre verdure tagliarle a tocchetti e trasferire il tutto in una ciotola capiente, coprire con l'aceto ed

Successivamente stacciamo le verdure: le mettiamo in un vaso e le irroriamo con olio EVO, non tantissimo e le mescoliamo. A questo punto sono già pronte per essere consumate, il resto lo si lascia nel frigo e dura per parecchi giorni.



Consiglio:



L'aceto che rimane non l'ho buttato via, l'ho messo in una bottiglia di plastica e lo utilizzo per pulire il lavello, il piano cottura, il water ecc. ecc.

aggiungere il sale grosso.

Mettere il tappo al contenitore e lasciar riposare le verdure per almeno 48ore

Trascorso questo tempo prendiamo le nostre verdure, le strizziamo con le mani, le mettiamo in un tovagliolo o canovaccio e, arrotolando a mo' di caramella, cerchiamo di far uscire quanto più liquido possibile.

