

OLIO CUORE

Insalata russa con gamberetti e rucola



Non è sempre detto che chi russa non pigli pesci! La nostra **deliziosa insalata russa** è ricca di succulenti **gamberi**, **utili alla salute del cuore e delle arterie per la presenza dei preziosi Omega-3**, insieme a tanta **verdura avvolta da un abbraccio di delicata Maionese Vegetale Cuore**. Questo piatto, con **solo 31,1 gr di grassi a porzione**, è un **antipasto fresco e semplice da preparare**, che si adatta bene a **qualsiasi occasione gastronomica**, dal buffet di un banchetto al pranzo veloce durante una scampagnata.

Ingredienti

- 250 g di patate
- 150 g di carote
- 100 g di piselli
- 80 g di fagiolini
- 200 g di code di gamberi
- 180 g di Maionese Vegetale Cuore
- 100 g di rucola
- Olio di Mais Cuore
- ½ limone
- Sale e pepe

- **Portata: Antipasti**
- **Tempo: 30"**
- **Persone: 4**
- **Calorie: 1835 Kcal**
- **Grassi: 124.5 g**

Preparazione

- Pelare le patate e le carote, tagliarle a cubetti regolari, mantenendole separate.



- Spuntare i fagiolini e tagliarli a tocchetti di ½ cm.

Cuocere le verdure in acqua bollente salata, prima le carote e i fagiolini, dopo 5 minuti unire le patate e dopo 5 minuti aggiungere i piselli. Proseguire la cottura per altri 5 minuti.

Scolare le verdure e allargarle su un piatto a raffreddare.



- Scottare le code di gamberi in acqua bollente salata per 2 minuti, scolarle e lasciarle raffreddare.



- Riunire in una terrina le verdure e la Maionese Vegetale Cuore. Mescolare accuratamente, aggiustare di sale e pepe.



- Condire la rucola e i gamberetti con Olio di Mais Cuore, sale e succo di limone.
Servire l'insalata russa in bicchieri di vetro con i gamberetti e la rucola in cima



La ricetta è stata preparata con:



Maionese Vegetale