

## LA NON SOLITA INSALATA

Una ricetta di Nenad Mlinarevic

### Ingredienti per l'insalata:

8 foglie di lattuga mini  
8 foglie di lollo rosso  
4 cicorie  
40 g di portulaca  
12 pz. di erba cipollina

### Ingredienti dei sottaceti:

1 ravanello bianco  
2 cipolle rosse  
200 g di aceto di mele  
200 g di zucchero  
5 dl di acqua  
Un pizzico di sale

### Preparazione dei sottaceti:

Portare a ebollizione l'aceto, l'acqua, lo zucchero e lasciar raffreddare. Sbucciare il ravanello e tagliarlo a fette sottili di 2-3 mm. Sbucciare le cipolle e tagliarle a spicchi. Mettere i ravanelli e le cipolle in un vaso da conserva con il brodo e lasciar riposare in frigorifero per 3-5 giorni.

### Ingredienti per l'emulsione a base di erbe:

|                    |                        |
|--------------------|------------------------|
| 80 g di albume     | 10 g di erba cipollina |
| 50 g di spinaci    | 10 g di dragoncello    |
| 10 g di cerfoglio  | 30 g di aceto          |
| 10 g di aneto      | 3 g di sale            |
| 10 g di prezzemolo | 200 g di olio di colza |

### Preparazione dell'emulsione a base di erbe:

Mescolare finemente con un frullatore l'albume, gli spinaci e le erbe aromatiche. Aggiungere aceto e sale. Aggiungere lentamente l'olio come con la maionese. Conservare in frigorifero.

Ingredienti per il condimento:

|                          |                          |
|--------------------------|--------------------------|
| 50 g di Mirin            | 20 g di succo di limone  |
| 50 g di succo di yuzu    | 0,5 dl di brodo vegetale |
| 50 g di salsa di soia    | 100 g di olio d'oliva    |
| 20 g di succo di limetta | 20 g di caviale di campo |

Preparazione del condimento:

Mescolare bene tutti gli ingredienti. Per ultimo aggiungere l'olio e il caviale di campo.

Erbe aromatiche (tritate):

|                     |
|---------------------|
| 12 g di Shiso verde |
| 12 g di aneto       |
| 12 g di menta       |
| 12 g di coriandolo  |
| 12 g di prezzemolo  |

Completamento:

Immergere brevemente l'erba cipollina in acqua calda per renderla elastica. Riempire le foglie di insalata con l'emulsione a base di erbe aromatiche, le erbe fresche e i sottaceti e legarle insieme con l'erba cipollina. Distribuire un po' di condimento sui pacchetti di insalata.

*Se vuoi ispirarti ad altre ricette di Nenad Mlinarevic? Visita il nostro sito:  
[www.miele.ch/leaterature](http://www.miele.ch/leaterature). Buon appetito!*