



Condimento per insalata (dressing) a base di ribes rosso

INGREDIENTI

- 200 gr di ribes rosso
- 2 cucchiaini di **E.V.O. degli olivi secolari**
- 1 cucchiaino di aceto balsamico
- ½ cucchiaino di flakes di sale
- pepe nero q.b. (facoltativo)

PROCEDIMENTO

- 1) Inserisci nell'**estrattore di succo** il ribes rosso per ricavarne il succo.
- 2) Emulsiona, utilizzando un frustino, il succo di ribes con l'**olio extravergine degli olivi secolari**.
- 3) Aggiungi al composto: l'aceto balsamico, sale e pepe.
- 4) Spargi la dressing appena ottenuta sull'insalata; mescola i vegetali in modo che il condimento venga distribuito uniformemente.

PROPRIETA' NUTRIZIONALI

Il ribes rosso è uno dei frutti col più elevato **apporto di vitamina C**, contiene **flavonoidi, antociani** e l'**acido malico**, importanti **sostanze antiossidanti** ed alcalinizzanti in natura per proteggere gli occhi, il cuore, i capillari dell'apparato circolatorio e l'apparato respiratorio. Inoltre hanno il potenziale di **aumentare la resistenza da stress fisici** alle gambe ed ai muscoli in generale.

In questa "dressing per insalate" abbiamo scelto questa particolare bacca rossa per donare alla nostra insalata un **sapore deciso**, un aroma delicato e una **miglior digeribilità** della fibra e dei nutrienti.

La ricchezza di acido ascorbico (vit. C) nel ribes rosso **migliora l'assorbimento del ferro**, calcio e altri minerali, contenuti nelle verdure di stagione.

L'accoppiamento con l'olio secolare e la crema al balsamico conferisce alla vinaigrette un **sapore bilanciato**, che addolcisce il naturale sapore del ribes, donando un'eleganza che le splendide e colorate verdure meritano, soprattutto in un piatto crudo, fresco e nutriente.



Alexander Pincin

Chef di cucina naturale.

Ricerca, sperimento, condivido, e non smetto mai d'imparare dagli altri e da me stesso, con particolare attenzione per il sacro e le tradizioni in cucina.