

Manhattan Salad con dressing al Gin – Will & Grace

WILL & GRACE Entra



L'insalata classica, condita con olio, aceto e sale è una pietanza molto antica, tanto da essere presente fin dai tempi dei **Greci** e dei



Romani. Per le sue proprietà digestive **Ippocrate** (il padre della medicina vissuto in Grecia nel III sec. a.c) la consigliava all'inizio del pasto mentre altri medici per le sue virtù rilassanti suggerivano di mangiarla prima di andare a dormire. Gli antichi Romani apprezzavano

soprattutto la lattuga, di cui ancora oggi esiste una varietà detta "romana" e la coltivavano nel castrum, l'accampamento militare fortificato, per integrare il rancio dei soldati.

Nel Rinascimento nascono molti ricettari che si dilungano sull'impiego delle insalate a tavola. Un famoso estimatore di insalate era **Luigi**

XIV di Francia, il re Sole, la sua preferita era lattuga e cetrioli conditi con erbe, olio, sale e pepe. Dal Novecento in poi le insalate divengono un piatto da ricchi che dovevano essere condite con la massima cura.



La **Manhattan Salad**, il cui segreto è la leggerezza, nasce tra la fine degli anni '80 e l'inizio dei '90 e viene inserita nei menu dei ristoranti di Manhattan con mille varianti, mantenendo sempre invariato il *dressing* – condimento o salsa – rigorosamente a base di senape e *gin*. Da più di un ventennio sono nati a New York molti ristoranti specializzati in insalate, assemblate al momento, per pranzi o cene rapidi e sani.

Negli episodi in cui vediamo Will, Grace, Karen e Jack a tavola sono per la colazione a base di *french toast* o per sbocconcellare una colorata insalata: una **Manhattan Salad** per appunto preparata da Will che da sempre si è occupato della cucina.

Ingredienti per 4 persone



Misticanza 200 gr

Finocchio 1

Uova 2

Sedano 2 gambi

Arachidi tostate 100 gr

Per il dressing:

Gin 50 ml

Senape rustica 2 cucchiaini abbondanti

Olio EVO 3 cucchiaini

Sale q.b.

Cuocete le uova sode: immergete in acqua fredda e fate cuocere dal bollore per 8 minuti.

Sgusciatele prestando attenzione a non romperle, lasciatele raffreddare e tagliatele a rondelle.



Eliminate le foglie esterne dei finocchi e tagliateli a fettine sottili.

Lavate i gambi di sedano, eliminate le foglie e tagliatelo a rondelle.

Preparate il dressing:

sciogliete il sale nel gin, quindi stemperateci la senape.



Per ultimo incorporate a filo l'olio e un pizzico di sale.

Componete l'insalata:

sul fondo del bicchiere o della ciotola dividete la misticanza, quindi posizionate le fettine di finocchio, le rondelle di sedano, qualche nocciolina e per terminare le uova.

Condite con il dressing e servite

Consigli

- Potete cuocere le uova e preparare il dressing con qualche ora di anticipo
- Preferite una misticanza ricca di rucola
- Potete aggiungere fettine di mela