

Ricetta dell'insalata di mussu e carcagnolo, classico cibo da strada palermitano

Autore: Redazione

Data: 24 Luglio 2020



La **ricetta** dell'**insalata di mussu e carcagnolo** fa parte della tradizione dello [street food palermitano](#). A raccontarci come si prepara è Mimma Morana, che ci spiega cosa è.

***Insalata** a base di pezzi di carne e cartilagini lesse, ricavati dal piede, dal muso e dalla mascella del [vitello](#) che viene insaporita con carote, sedano, cipolla e buon olio extravergine d'oliva.*

*Anche questa fa parte del famoso "street food" palermitano ma spesso viene preparata e **consumata anche a casa**.*

Si possono comprare queste parti poco nobili del vitello e bollirle a casa, con tutti gli aromi, e poi condirli ad insalata oppure, come ho fatto io, acquistarli già lessati in un noto supermercato, in

vaschette nel banco frigo o dal macellaio di fiducia, e condirlo con tanti **ingredienti freschi** e profumati.

Ingredienti per 4 persone

- 500 g di musso e carcagnolo
- 1 cipolla rossa di Tropea
- 2 carote
- 3 coste di sedano tenere
- pepe nero macinato
- 150 g di olive verdi
- 1\2 bicchiere di olio extravergine d'oliva

Procedimento

Tagliare a pezzettini le varie parti di musso e carcagnolo.

Raschiare le carote e tagliarle a pezzetti.

Pelare la cipolla e tagliarla a fettine sottili.

Lavare le coste di sedano, togliere eventuali filamenti e tagliare a pezzetti.

Mescolare tutti gli ingredienti e condire con abbondante olio d'oliva e pepe nero appena macinato.

Buon appetito!

[Ricetta e Foto di Mimma Morana](#)

Riferimento articolo: <https://www.siciliafan.it/ricetta-dellinsalata-di-mussu-e-carcagnolo/>

Generato il 15/05/2026