

Insalatina di finocchi e arance (Contorni)



Preparazione

Pulite il finocchio, eliminando le foglie più esterne. Tagliatelo in quattro spicchi e poi, ognuno di questi, in fettine sottili e verticali.

Sbucciate l'arancia e togliete tutto l'albedo (la parte bianca) e con il coltello fate dei piccoli spicchi senza schiacciare la polpa. Dagli avanzi dell'arancia spremetene il succo, servirà poi per condire.

Mettete ora il finocchio e l'arancia tagliati in una terrina e condite con olio d'oliva, pepe e sale (io, personalmente, preferisco quello integrale che è leggerente più grosso e sala in modo più equilibrato).

Consigli

Quando pulite l'arancia, abbiate cura di privarla dell'albedo, ovvero la parte bianca della buccia. Se la lasciate attaccata alla polpa, la vostra insalatina risulterà meno bella e soprattutto piuttosto amara.

Curiosità

I finocchi vengono distinti solitamente tra maschi e femmine: i maschi sono più tondeggianti e meno fibrosi, ideali pertanto per essere consumati da crudi; le femmine invece sono più allungate e fibrose, perfette per essere consumate invece da cotte. Si tratta di un distinguo su base comunemente popolare: la scienza non ne dà infatti alcun riscontro.

Informazioni

Preparazione 10 minuti

Dosi per 1 persona

Difficoltà Facile

la terra di Puglia



ACQUISTA SUL NOSTRO SHOP

Autentici prodotti di Puglia solo su
shop.laterradipuglia.it

Sconto del 10%
utilizzando questo codice entro 31/12

RICETTE-2016

[clicca qui per accedere](#)

Ingredienti

Finocchi 1 unità

Arance 1 unità

Pepe

Sale integrale