

SECONDI PIATTI

Insalata tonno, finocchi e arance

LUOGO: **Europa / Italia**

DOSI PER: **4 persone** DIFFICOLTÀ: **molto bassa** PREPARAZIONE: **15 min** COSTO: **molto basso**

REPERIBILITÀ ALIMENTI: **molto facile**



INGREDIENTI

TONNO SOTT'OLIO 400 gr

FINOCCHI 2

INSALATA MISTA 300 gr

RUCOLA 100 gr

ARANCE 4

MENTA 1 rametto

RAVANELLI 10

ANETO

Insalatona di finocchi, arance e tonno, un vero piatto unico estivo, fresco e pronto in 5 minuti.

Ovviamente noi c'abbiamo messo il nostro tocco con una orangette (ovvero una vinaigrette con l'arancia) a condire il tutto e spicchi d'arancia tagliati al vivo.

PREPARAZIONE

- 1 Pulite ed affettate finemente i finocchi, quindi trasferiteli in una insalatiera piuttosto capiente.



- 2 Aggiungete nell'insalatiera insieme ai finocchi l'insalata mista e la rucola e date una prima mescolata con le mani.



- 3 Passate, ora, alla preparazione delle arance che dovranno essere sbucciate e gli spicchi dovranno essere tagliati a vivo.





4 Preparete, quindi, la orangette ovvero il condimento a base di succo d'arancia: spremete il succo da un'arancia e riunitela in una ciotola con l'olio, il sale ed il pepe.

Emulsionate il condimento sbattendolo con una piccola frusta, quindi mettetela un attimo da parte.





5 Aggiungete all'insalata le foglie di menta e i ravanelli affettati molto sottilmente.



6 Condite l'insalata con l'oranzette e mescolate bene con le mani affinché il condimento sia distribuito in modo omogeneo.

Successivamente trasferite l'insalata mista in un vassoio creando una sorta di letto.



7 Disponete sul letto d'insalata mista i pezzi di tonno sott'olio, gli spicchi d'arancia tagliati a vivo e condite con un altro po' di orangette.

Servite, infine, con qualche ciuffo di aneto.



