

CONTORNI E ACCOMPAGNAMENTI

Insalata con arance

LUOGO: **Europa / Italia**

DOSI PER: **4 persone** DIFFICOLTÀ: **bassa** COSTO: **basso** REPERIBILITÀ ALIMENTI: **facile**



Insalata di arance è un contorno di origine siliana che di certo i più apprezzano, per i suoi colori vivaci, per il suo gusto, per la leggerezza e il profumo. Anche perché si sa, le insalate sono tipicamente un piatto estivo, ma in inverno? In inverno si può approfittare degli agrumi che la nostra amata terra ci offre, come appunto le arance! Provate questa ricetta facilissima, che di certo richiede poco tempo e poco impegno e poca spesa ma di certo sarà apprezzata tanto a tavola.

Se amate questo agrume poi, e vi piace soprattutto utilizzarlo in preparazioni salate, vi proponiamo di realizzare anche la ricetta del [tonno con arance e finocchi](#): super!

INGREDIENTI

2 carote medie
2 arance
1 gambo di sedano
arachidi
olio d'oliva
succo di limone
succo di mezza arancia
sale.

PREPARAZIONE

- 1 Per fare l'insalata con arance assicuratevi di avere sotto mano tutti gli ingredienti necessari.



- 2 In una ciotola buttare le arachidi, il sedano tagliato a pezzettini e le carote grattugiate.



3 In ultimo aggiungere 1 arancia e mezza tagliata a pezzettini.



4 Condire il tutto con un filo d'olio e succo di limone e arancia. Se occorre aggiustare di sale.



5 Ottima per accompagnare pesce arrosto.

NOTE

Quanto tempo prima si può realizzare questa insalata con arance?

Puoi anche mescolare gli ingredienti prima e tenerli in frigorifero, per poi condire 30 minuti prima di servire.

Potrei aggiungere anche della cipolla?

Certo, ad esempio quella di Tropea ci sta benissimo!

A cosa posso abbinare questa insalata?

Sta bene sia con la carne che col pesce!