

CONTORNI E ACCOMPAGNAMENTI

Insalata di arance, finocchi e olive nere

LUOGO: **Europa / Italia**

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

REPERIBILITÀ ALIMENTI: **facile**



L'insalata di arance, finocchi e olive nere è un contorno fresco e moderno, che rivive la classica insalata puntando a una ricercatezza regalata da abbinamenti insoliti ma perfettamente funzionanti! L'arancia e le cipolle, i finocchi e la menta... stupitevi! Un antipasto o contorno che stupisce che rallegra, perfetto per una festa o cenetta tra amici dove si vuol stupire con qualcosa di insolito ma assolutamente semplice da fare e alla portata di tutti. Il suo sapore gradevole e fresco di certo conquisterà! Provate questa ricetta e se amate mischiare ingredienti particolari vi consigliamo di

realizzare anche la ricetta dello [spezzatino all'arancia!](#)

INGREDIENTI

FINOCCHI 2

ARANCE grosse - 2

OLIVE NERE abbonadante - 2 cucchiaini da tavola

CIPOLLE 1

SUCCO D'ARANCIA 1 cucchiaino da tavola

SUCCO DI LIMONE 2 cucchiaini da tavola

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 4 cucchiaini da tavola

MENTA fresca -

SALE

PREPARAZIONE

- 1 Quando volete preparare questa insalata mista con le arance e i finocchi, prendete la cipolla, tagliatela il più finemente possibile e trasferitela dentro una ciotola colma d'acqua freddissima.





- 2 Ora prendete i finocchi, tagliateli a metà, eliminate la parte centrale più dura, la parte esterna più fibrosa e tagliateli finemente.



- 3 Prendete le arance, rimuovete la calotta superiore e quella inferiore e mettetele da parte.

Appoggiate l'arancia su una delle due basi appena create e tagliate la buccia con il coltello cercando di seguire la forma dell'agrume.

Ricavate a questo punto gli spicchi d'arancia tagliandoli a vivo ovvero senza pellicine e

metteteli da parte.





4 Riunite in una ciotola capiente i finocchi, gli spicchi d'arancia e la cipolla.



5 A questo punto preparate il condimento dell'insalata: in una ciotola riunite l'olio, qualche goccia di succo d'arancia che ricaverete spremendo le calotte messe da parte, il succo di limone ed il sale.

Emulsionate gli ingredienti sbattendoli con una forchetta.





6 Quindi aggiungete delle foglie di menta nei finocchi, la vinaigrette ed amalgamate.



- 7 Aggiungete due cucchiai abbondanti di olive nere e mescolate.



- 8 Servite l'insalata di finocchi come accompagnamento o come antipasto.



CONSIGLI

Che significa pelare a vivo?

Devi con un coltello bel affilato, eliminare tutta la buccia, compresa la parte bianca e la pellicina degli spicchi, ottenendo l'arancia tonda priva di ogni strato superficiale.

Quanto tempo si conserva questa insalata?

Puoi conservarla 12 ore in frigorifero, in un contenitore per alimenti.

Mi daresti altre ricette di insalate sfiziose?

Prova l'[insalata sfiziosa](#) e l'[insalata nizzarda](#)