

CONTORNI E ACCOMPAGNAMENTI

Insalata di arance

LUOGO: [Europa](#) / [Italia](#) / [Sicilia](#)

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [molto bassa](#) PREPARAZIONE: [15 min](#) COSTO: [basso](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [molto facile](#)

NOTE: *10 MINUTI DI RIPOSO*



L'**insalata di arance** sembrerebbe a prima vista un dessert ed invece è un ottimo piatto salato che è possibile servire in tavola come antipasto ma anche come accompagnamento, per esempio, ad un piatto di pesce cucinato in modo semplice.

Lo sappiamo che chi di voi non ha mai provato questo tipo d'abbinamento potrebbe storcere il naso, lo sappiamo perchè anche noi la prima volta l'abbiamo fatto, ma abbiamo provato lo stesso e non ce ne siamo assolutamente pentiti! E se mischiare il dolce della frutta con il salato prova anche i [gamberi all'arancia](#): buonissimi!

INGREDIENTI

ARANCE di Sicilia - 4

CIPOLLOTTI 1

PREZZEMOLO 1 mazzetto

OLIVE NERE 100 gr

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 4

cucchiai da tavola

SALE

PEPE NERO

PREPARAZIONE

- 1 Per realizzare la ricetta dell'insalata di arance sbucciate la frutta e e tagliatela a fette di circa 1 cm di spessore. Disponete le arance in un piatto in uno strato solo.





- 2** A questo punto dovete preparare il condimento: pulite ed affettate finemente il cipollotto e trasferitelo in una ciotola.



- 3** Tritate il prezzemolo ed unite anch'esso alla ciotola con il cipollotto. Condite con dell'olio extravergine d'oliva.



4 Aggiungete le olive e altro olio extravergine qualora servisse.



- 5** Distribuite il composto a base di cipollotti e olive sulle fette d'arancia in modo omogeneo. Lasciate insaporire a temperatura ambiente per una decina di minuti.



- 6** Trasferite le fette d'arancia sul vassoio da portata, irroratele con il condimento sul fondo del piatto e con altro olio extravergine qualora servisse. Salate e pepate a piacere e servite in tavola.





CONSIGLIO

Quanto tempo prima posso prepararla?

Puoi realizzare questa ricetta dell'insalata di arance anche due o tre ore prima di servirla.

Al posto delle olive nere posso usare quelle bianche?

Sì andranno bene anche le bianche anche se quelle nere hanno un sapore più intenso.