

ANTIPASTI E SNACK

## Insalata di arance

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

DOSI PER: [4 persone](#)    DIFFICOLTÀ: [molto bassa](#)    PREPARAZIONE: [10 min](#)    COSTO: [basso](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [molto facile](#)



L'**insalata di arance** è una **ricetta semplice e fresca** che unisce il gusto dolce degli agrumi alla nota pungente del cipollotto e alla sapidità delle olive. Ideale come [antipasto](#), [contorno](#) o piatto unico leggero, **si prepara in 10 minuti ed è perfetta da gustare tutto l'anno**, soprattutto in inverno quando le arance sono di stagione.

### INGREDIENTI PER FARE L'INSALATA DI ARANCE

ARANCE 3

CIPOLLOTTI 2

OLIVE NERE o taggiasche - 80 gr

PREZZEMOLO 1 ciuffo

ACETO o succo di limone - 2 cucchiaini da tavola

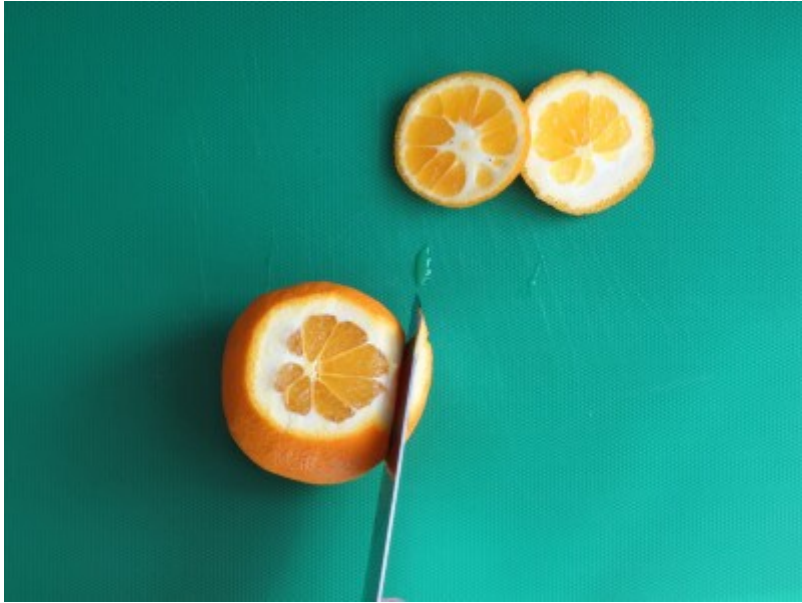
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

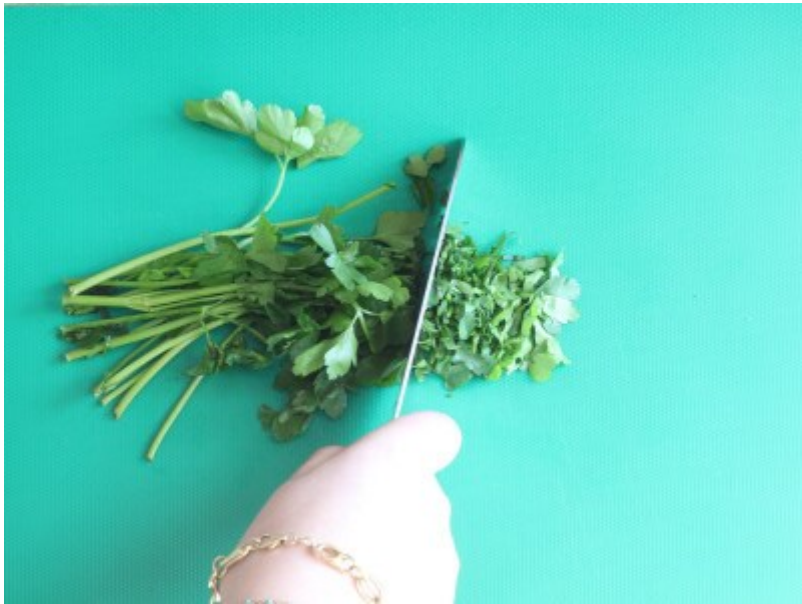
SALE

PEPE

## COME SI FA L'INSALATA DI ARANCE

- 1 Comincia dalle arance, le protagoniste del piatto. Sbucciale al vivo, eliminando la parte bianca per evitare l'amaro. Tagliale a spicchi per mantenerne la succosità e mettile in una ciotola capiente. Affetta il cipollotto fresco a rondelle. Trita finemente il prezzemolo.





- 2 In una ciotolina, versa un generoso filo d'olio. Aggiungi il prezzemolo tritato, 1 cucchiaino di sale e una macinata di pepe nero. Per un tocco più fresco, unisci 2 cucchiaini di aceto o succo di limone. Mescola velocemente per ottenere un'emulsione.





**3** Nella ciotola con le arance, aggiungi il cipollotto, le olive nere e il condimento preparato. Mescola delicatamente per non rompere gli spicchi. Lascia riposare qualche minuto per far amalgamare bene i sapori. Servi l'insalata con del buon pane rustico tostato.





# TRUCCHI, CONSIGLI E RIDUZIONE DELLO SPRECO ALIMENTARE

Sbuccia le arance al vivo per eliminare l'amaro della parte bianca.

Se preferisci un gusto più delicato, sostituisci il cipollotto con finocchi affettati sottili.

Aggiungi mandorle tostate o gherigli di noce per dare croccantezza e non sprecare frutta secca dimenticata in dispensa.

Puoi condire con succo di limone al posto dell'aceto per un gusto più delicato.

## COME SI CONSERVA L'INSALATA DI ARANCE

L'insalata di arance è migliore appena fatta, ma si può conservare in frigorifero per 24 ore in un contenitore ermetico. Non è adatta alla congelazione.

## POTRESTI CUCINARE ANCHE...

Pollo all'arancia: aromatico e fresco.

Insalata mare con arance: perfetta per un pranzo elegante

Barbabietola rossa in insalata: leggera e adatta anche a buffet.

insalata di pollo: nutriente e pronta in pochi minuti.