

CONTORNI E ACCOMPAGNAMENTI

## Insalata di finocchi avocado e pompelmo

DOSI PER: 4 persone    DIFFICOLTÀ: bassa    PREPARAZIONE: 20 min    COSTO: medio

REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile



L'insalata di finocchi, avocado e pompelmo è un piatto che celebra la freschezza e i colori dell'inverno. Croccante, succosa e cremosa allo stesso tempo, è un contorno elegante e salutare che sorprende per il suo equilibrio di sapori. È la versione più ricca e moderna della classica insalata di finocchi o della tradizionale insalata di arance siciliana. La cremosità dell'avocado, un ingrediente versatile che amiamo anche in una fresca insalata di pollo e avocado, in una golosa crema all'avocado o in una raffinata tartare di tonno e avocado, bilancia perfettamente la nota amara del pompelmo e la freschezza del finocchio. Se cerchi un'alternativa

più semplice, puoi provare l'[insalata di cavolo cappuccio](#), o i [finocchi in padella](#).

## INGREDIENTI PER L'INSALATA DI FINOCCHI AVOCADO E POMPELMO

FINOCCHI 2

POMPELMO ROSA 2

AVOCADO 1

SUCCO DI LIMONE 1

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

SALE FINO

PEPE ROSA 1 cucchiaino da tè

MENTA FRESCA

ANETO

## COME FARE L'INSALATA DI FINOCCHI AVOCADO E POMPELMO

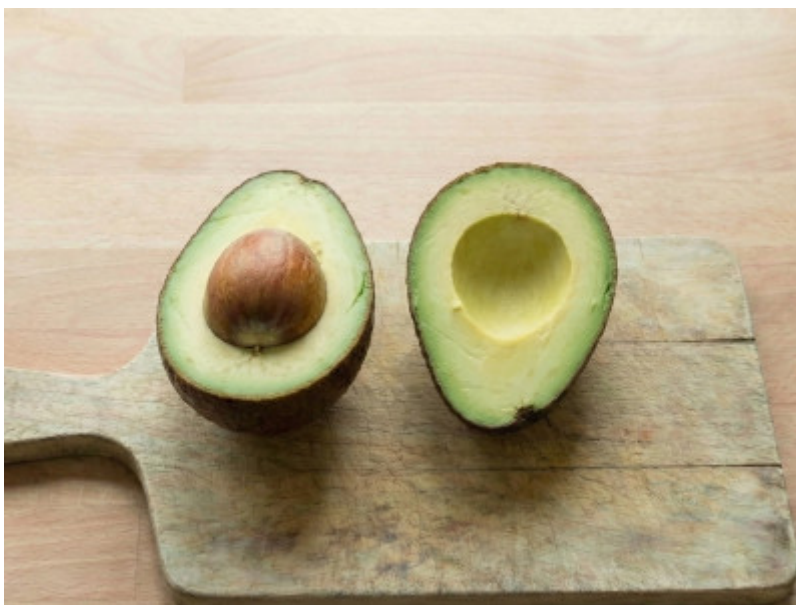
- 1 Prepara i finocchi croccanti: Lava bene i finocchi ed elimina i gambi superiori (tieni da parte le barbette verdi per la decorazione). Con un coltello affilato o, meglio ancora, con una mandolina, taglia il finocchio a fette orizzontali molto sottili. Immergile subito nella ciotola con acqua e ghiaccio: questo passaggio le arricchirà leggermente e le renderà croccantissime.



- 2 Pela a vivo il pompelmo: Questa è la parte tecnica. Taglia le due calotte del pompelmo. Appoggialo sul tagliere e, seguendo la curva del frutto, elimina la buccia e la parte bianca amara col coltello. Ora, incidi tra le pellicine interne per estrarre solo gli spicchi di polpa "al vivo". Tieni da parte il succo che colerà durante l'operazione per la vinaigrette.



- 3 Gestisci l'avocado: Taglia l'avocado a metà, toglilo il nocciolo e sbuccialo delicatamente. Taglialo a fettine non troppo sottili (simili agli spicchi di pompelmo). Spruzzale immediatamente con qualche goccia di succo di limone per evitare che anneriscano e per dare acidità.



- 4 Prepara l'emulsione: In una tazzina, mescola 4 cucchiai di olio extravergine, un pizzico di sale e un cucchiaino del succo di pompelmo recuperato prima. Sbatti velocemente con una forchetta finché non diventa una salsina leggermente densa.

Scola bene i finocchi e asciugali con carta assorbente.



**5** Prendi un bel piatto piano e inizia a comporre l'insalata alternando i colori come nella foto: metti una base di finocchi, incastra gli spicchi di pompelmo e le fette di avocado in modo armonioso. Cerca di dare volume al piatto, non appiattire tutto.

Il tocco finale: Condisci tutto con l'emulsione preparata, distribuendola a filo. Spargi sopra le bacche di pepe rosa (puoi schiacciarne qualcuna tra le dita per sprigionare più aroma), le foglioline di menta fresca e i ciuffetti di aneto o finocchio. Servi subito per mantenere intatti colori e consistenze.



## IDEE ALTERNATIVE

Questa insalata è un punto di partenza meraviglioso. Ecco quattro modi per personalizzarla e trasformarla secondo il tuo gusto o l'occasione:

**Con un tocco di sapore in più:** Aggiungi delle olive taggiasche o qualche capperò dissalato per una nota sapida che contrasta magnificamente con la dolcezza degli altri ingredienti.

**Con una proteina:** Per trasformarla in un piatto unico, puoi aggiungere dei gamberi scottati, del salmone affumicato a listarelle o del petto di pollo grigliato.

**Con una nota croccante:** Completa il piatto con una manciata di mandorle a lamelle tostate o dei pistacchi tritati grossolanamente.

**Con formaggio:** Qualche cubetto di feta o delle scaglie di un formaggio di capra stagionato si sposano benissimo con questi sapori.

# TRUCCHI, CONSIGLI E RIDUZIONE DELLO SPRECO ALIMENTARE

Piccoli segreti per un'insalata da ristorante.

Trucco per una riuscita sicura: Il segreto per finocchi incredibilmente croccanti è il bagno in acqua e ghiaccio. Dopo averli affettati sottili, immergili per almeno 15-20 minuti: diventeranno croccantissimi e si arricceranno leggermente, per un effetto scenografico.

Lo sfizio in più: Se il sapore del pompelmo ti sembra un po' troppo amaro, aggiungi una punta di cucchiaino di miele o sciroppo d'acero all'emulsione. Bilancerà perfettamente i sapori.

L'idea per i bambini: Il gusto del pompelmo e del pepe rosa potrebbe non piacere ai più piccoli.

Prepara per loro una versione più dolce sostituendo il pompelmo con delle arance e omettendo il pepe.

Idea antispreco: Non buttare via le barbette verdi dei finocchi! Tritale finemente e usale per decorare il piatto insieme all'aneto e alla menta. Sono profumatissime e piene di sapore. Inoltre, il succo che cola dal pompelmo mentre lo peli a vivo è oro: raccoglilo e usalo come base per il condimento.

## CONSERVAZIONE

Questa insalata dà il meglio di sé se preparata e gustata al momento, per preservare la croccantezza del finocchio e il colore brillante dell'avocado. Se vuoi portarti avanti, puoi preparare i finocchi in acqua e ghiaccio e l'emulsione in anticipo, per poi assemblare il tutto poco prima di servire.