

ANTIPASTI E SNACK

Insalata di finocchi carciofi crudi e limone

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: molto bassa PREPARAZIONE: 20 min COSTO: molto basso

REPERIBILITÀ ALIMENTI: m. difficile



L'insalata di finocchi carciofi crudi e limone è un piatto che conquista per la sua semplicità e per quell'irresistibile nota croccante che la rende unica. Si tratta di un **contorno estremamente raffinato**, ideale per accompagnare secondi piatti importanti o per un pranzo leggero all'insegna del benessere. La chiave del successo di questa preparazione risiede tutta nel contrasto tra la dolcezza del finocchio, il retrogusto leggermente amarognolo del carciofo e la spinta acida della citronette.

Per un menù all'insegna della leggerezza, potresti iniziare con un **sautè di vongole** o servire questa insalata insieme a un saporito **coniglio alla ligure**. Se

ami le verdure di stagione, non perderti anche la nostra [raccolta sui finocchi](#) o questa sfiziosa variante della [insalata di finocchi con pere grana e aceto balsamico](#). Preparare l'insalata di finocchi carciofi crudi e limone richiede pochissimo tempo, ma garantisce un risultato da vero chef se si seguono i giusti passaggi per trattare il carciofo a freddo.

INGREDIENTI PER L'INSALATA DI FINOCCHI CARCIOFI CRUDI E LIMONE

FINOCCHI 2
CARCIOFI 4
PECORINO ROMANO in scaglie - 80 gr
LIMONI BIOLOGICI 2
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 6
cucchiaini da tavola
SALE
PEPE NERO

PREPARAZIONE DELL'INSALATA DI FINOCCHI CARCIOFI CRUDI E

1 Lava accuratamente i finocchi, elimina le estremità e le guaine esterne più fibrose. Tagliali a metà e affettali molto sottili, preferibilmente usando una mandolina per ottenere una consistenza croccante. Spremi i due limoni e versa il succo in una ciotola capiente dove tufferai i carciofi; questo è un passaggio fondamentale per evitare che anneriscano a contatto con l'aria.

Pulisci i carciofi: rimuovi le foglie esterne più dure dei carciofi fino a raggiungere il cuore tenero (di colore più chiaro). Taglia le punte, pela leggermente il gambo e dividili a metà. Elimina la barba: con la punta di un coltellino o uno scavino, rimuovi la "barba" interna dai cuori di carciofo. Taglia i carciofi a fettine sottilissime, quasi trasparenti, e immergili immediatamente nel succo di limone che hai preparato, girandoli bene.

In un vasetto o in una piccola ciotola, mescola l'olio EVO, un pizzico di sale e il pepe macinato fresco. Agita bene o mescola con una piccola frusta finché non otterrai un condimento leggermente denso.



2 Aggiungi i finocchi affettati nella ciotola con i carciofi e il limone. Versa l'emulsione sulle

verdure e mescola con delicatezza per far insaporire ogni pezzetto. Aggiungi il tocco finale: prepara le scaglie di pecorino romano usando un pelapatate e distribuiscile sopra l'insalata poco prima di servire, così rimarranno ben distinte e saporite. Servi subito: porta in tavola la tua insalata freschissima e goditi questo concentrato di salute.



IDEE ALTERNATIVE

Versione senza glutine: la ricetta è naturalmente priva di glutine, ideale per chi segue questo regime alimentare.

Versione senza lattosio: questo contorno è al 100% privo di latticini, risultando leggero e digeribile per tutti.

Versione light: per ridurre ulteriormente le calorie, utilizza solo succo di limone, un pizzico di sale e pepe, riducendo l'olio extravergine o sostituendolo con un cucchiaino di acqua.

L'idea vegetariana/vegana: il piatto è già interamente vegetale se ometti il pecorino a scaglie. Per renderlo più nutriente, puoi aggiungere dei semi di zucca o di girasole.

L'idea WOW: aggiungi delle scaglie di Parmigiano Reggiano stagionato 24 mesi al posto del pecorino: il contrasto sapido renderà l'insalata indimenticabile.

TRUCCHI, CONSIGLI E RIDUZIONE DELLO SPRECO ALIMENTARE

Trucco per una riuscita sicura: per mantenere i carciofi bianchi e teneri, immergili subito dopo averli puliti in una ciotola con acqua ghiacciata e abbondante succo di limone. Questo shock termico e l'acido citrico bloccheranno l'ossidazione, mantenendo le fettine croccanti e luminose.

Lo sfizio in più: aggiungi qualche fogliolina di menta fresca tritata o del pepe rosa in grani: la menta esalta la freschezza del carciofo in modo sublime.

L'idea per i bambini: taglia i finocchi e i carciofi a julienne (listarelle sottilissime) e aggiungi qualche cubetto di mela dolce: la dolcezza della frutta renderà le verdure crude più gradite anche ai più piccoli.

Idea antispreco: non buttare i gambi dei carciofi! Pelali con un pelapatate per rimuovere la parte esterna fibrosa, taglia il cuore tenero a rondelle e aggiungilo all'insalata. Le foglie esterne più dure possono invece essere bollite per preparare un'ottima tisana depurativa.

CONSERVAZIONE

L'insalata di finocchi carciofi crudi e limone va consumata subito dopo la preparazione per evitare che le verdure perdano la loro consistenza croccante o che il carciofo si scurisca. Se dovesse avanzare, puoi conservarla in frigo per poche ore, ma tieni presente che perderà parte della sua fragranza originale.