

CONTORNI E ACCOMPAGNAMENTI

Insalata di finocchi gorgonzola e nocciole

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

REPERIBILITÀ ALIMENTI: m. difficile



L'insalata di finocchi gorgonzola e nocciole è un piatto che incanta per l'equilibrio perfetto tra la freschezza acquosa del finocchio, la cremosità sapida del formaggio e la nota tostata della frutta secca. È la scelta ideale quando desideri portare in tavola un contorno ricercato che non richieda lunghe preparazioni, ma che sappia distinguersi per eleganza. Questa combinazione è ottima per accompagnare secondi piatti di carne arrosto o per essere servita come antipasto durante una cena speciale.

Per rendere il tuo menù ancora più completo, potresti iniziare con dei golosi [muffin salati ai piselli e prosciutto](#)

o servire questa insalata insieme a dei croccanti [falafel in friggitrice ad aria](#). Se ami gli abbinamenti con i formaggi erborinati, non perderti anche le nostre [scaloppine al gorgonzola](#) o questa sfiziosa variante della [pizza con gorgonzola e pancetta](#). Preparare l'insalata di finocchi gorgonzola e nocciole è semplicissimo: il segreto risiede nella qualità degli ingredienti e nella temperatura di servizio, che deve essere freschissima per esaltare ogni sfumatura di gusto.

INGREDIENTI PER L'INSALATA DI FINOCCHI GORGONZOLA E NOCCIOLE

FINOCCHI grandi - 2

GORGONZOLA DOLCE 150 gr

NOCCIOLE TOSTATE 60 gr

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

ACETO DI VINO BIANCO 1 cucchiaino da
tavola

MIELE MILLEFIORI 1 cucchiaino da tè

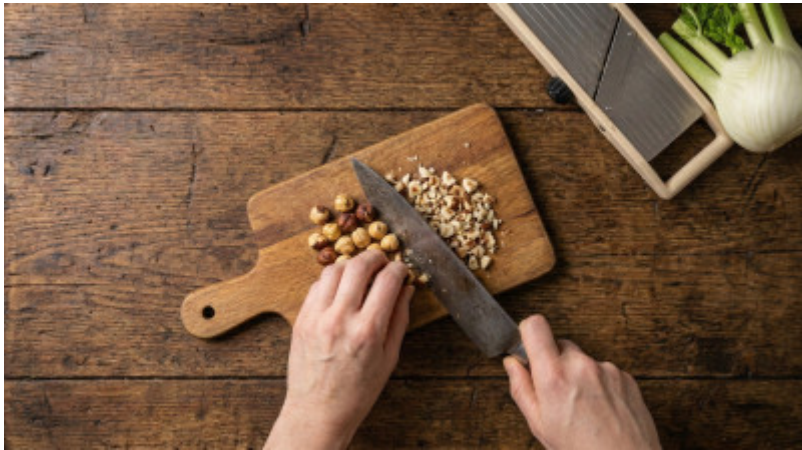
SALE

PEPE NERO

PREPARAZIONE DELL'INSALATA DI FINOCCHI GORGONZOLA E

1 Inizia eliminando i gambi e le barbine verdi (che puoi tenere da parte per la decorazione finale). Togli lo strato più esterno se dovesse risultare troppo duro o rovinato. Lava bene i finocchi sotto acqua corrente e asciugali.

Utilizzando una mandolina o un coltello molto affilato, tagliali a fettine sottilissime. Più saranno sottili, più l'insalata risulterà elegante e piacevole al palato. Prendi le nocciole tostate e tritale grossolanamente al coltello. Non ridurle in polvere: è importante mantenere dei pezzi più grandi per garantire la parte croccante del piatto.



2

Prendi il gorgonzola e riducilo a piccoli cubetti o, se è molto cremoso, a fiocchetti irregolari. In un piccolo barattolo (o in una ciotolina), versa l'olio extravergine d'oliva, l'aceto di vino bianco, il cucchiaino di miele, un pizzico di sale e una spolverata di pepe nero. Mescola energicamente finché non avrai ottenuto un'emulsione densa e omogenea.





3 Trasferisci i finocchi affettati nella ciotola capiente. Versa sopra la vinaigrette e mescola bene con le mani o con le posate da insalata per distribuire il condimento in modo uniforme. Aggiungi i cubetti di gorgonzola e le nocciole tritate sopra i finocchi. Completa, se vuoi, con le barbine verdi del finocchio che avevi tenuto da parte. Servi subito per goderti la massima croccantezza.



IDEE ALTERNATIVE

Versione senza glutine: la ricetta è naturalmente priva di glutine; assicurati solo che le nocciole non

abbiano subito contaminazioni crociate durante il confezionamento.

Versione senza lattosio: molti tipi di gorgonzola stagionato hanno un contenuto di lattosio naturalmente bassissimo, ma per sicurezza puoi utilizzare un gorgonzola certificato "lactose-free" o un formaggio erborinato vegetale.

Versione light: riduci la quantità di gorgonzola tagliandolo a cubetti molto piccoli e aumenta la dose di finocchi, utilizzando una citronette leggera al posto di condimenti più grassi.

L'idea vegetariana/vegana: il piatto è già vegetariano. Per la versione vegana, sostituisci il gorgonzola con del "tofu blu" o con pezzetti di formaggio vegetale a pasta morbida aromatizzati alle erbe.

L'idea WOW: Aggiungi delle fette sottilissime di pera kaiser o un filo di miele d'acacia sopra il gorgonzola: l'abbinamento tra il dolce della frutta e il piccante del formaggio renderà l'insalata indimenticabile.

TRUCCHI, CONSIGLI E RIDUZIONE DELLO SPRECO ALIMENTARE

Trucco per una riuscita sicura: taglia i finocchi a fette quasi trasparenti con una mandolina e immergili in acqua ghiacciata per 15 minuti. Una volta asciugati bene, risulteranno incredibilmente croccanti e pronti ad accogliere la cremosità del condimento.

Lo sfizio in più: tosta le nocciole in padella per un paio di minuti prima di aggiungerle. Il calore sprigionerà gli oli essenziali, rendendo l'insalata di finocchi gorgonzola e nocciole molto più profumata e fragrante.

L'idea per i bambini: se il gorgonzola è troppo forte per i più piccoli, sostituiscilo con dei cubetti di formaggio dolce o della robiola.

Idea antispreco: Non buttare assolutamente le barbine verdi del finocchio! Puoi usarle anche per condire un delizioso primo piatto.

CONSERVAZIONE

L'insalata di finocchi gorgonzola e nocciole va consumata preferibilmente al momento. Il finocchio tende a perdere croccantezza se lasciato a contatto con il sale e il formaggio per troppo tempo. Se avanza, conservala in frigorifero per al massimo 12 ore in un contenitore ermetico.