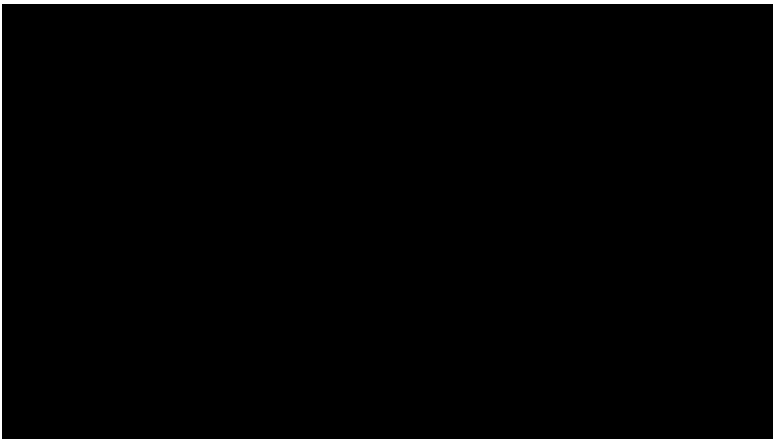


CONTORNI E ACCOMPAGNAMENTI

Insalata di finocchi mele sedano e noci

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: bassa PREPARAZIONE: 15 min COSTO: medio

REPERIBILITÀ ALIMENTI: m. difficile



L'insalata di finocchi mele sedano e noci è un piatto intramontabile che conquista per il suo equilibrio perfetto tra dolcezza, acidità e croccantezza. È la scelta ideale quando si ha voglia di un piatto leggero ma ricco di sapore, perfetto per accompagnare sia secondi di carne che di pesce. Questa preparazione non è solo buona, ma è anche un vero concentrato di vitamine e sali minerali.

Per rendere il tuo menù ancora più completo, potresti abbinarla a un arrosto ripieno o servire prima un leggero orzotto zucca e salvia. Se ami i sapori freschi, non perderti anche la nostra versione dell'insalata di finocchi e arance o questa sfiziosa

variante al pompelmo. Prepararla è semplicissimo e richiede pochissimi minuti, ma il successo a tavola è sempre garantito grazie al contrasto armonioso tra la freschezza del finocchio e la nota tostata delle noci.

INGREDIENTI

FINOCCHI 2

MELE Granny Smith o Pink lady - 2

COSTE DI SEDANO con le foglie - 3

GHERIGLI DI NOCI 60 gr

SUCCO DI LIMONE

SENAPE IN GRANI 1 cucchiaino da tavola

SALE

PEPE NERO

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

COME FARE L'INSALATA DI FINOCCHI, MELE, NOCI E SEDANO

- 1 Prepara i finocchi: inizia pulendo i finocchi. Rimuovi le barbine verdi (tienile da parte per decorare), taglia le estremità e i gambi più duri. Lava i bulbi accuratamente sotto l'acqua corrente e affettali molto sottilmente, preferibilmente usando una mandolina, così otterrai una consistenza croccante ma delicata.





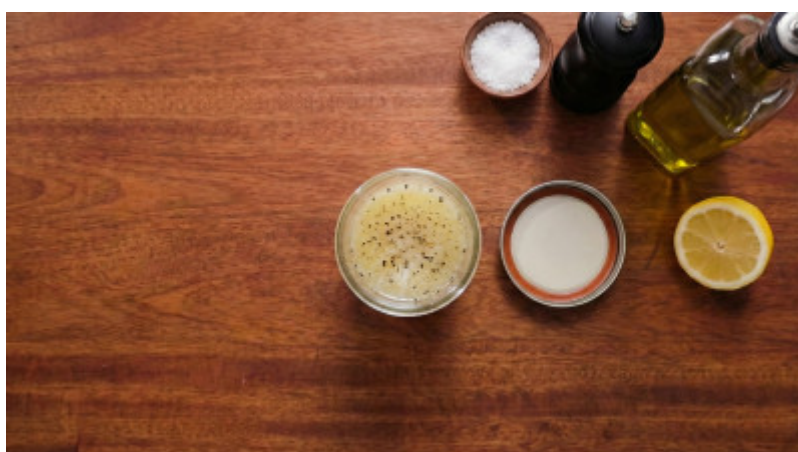
- 2 Raccogli le fettine di finocchio in una mandolina e tieni da parte. Taglia il sedano: lava le coste di sedano, elimina i filamenti più duri con un pelapatate e tagliale a rondelle sottili. Se ci sono delle foglie interne tenere, aggiungile: daranno molto profumo.



3 Affetta le mele: lava bene le mele (puoi decidere se sbucciarle o lasciare la buccia per dare colore). Tagliale a fettine sottili o a cubetti e mettile subito in una ciotolina con un po' di succo di limone per evitare che anneriscano. Tosta le noci: prendi i gherigli di noci e passali un minuto in una padella calda (senza grassi) per tostarli leggermente (per un sapore più intenso).



4 Prepara il condimento: in un vasetto (o in una ciotolina), unisci l'olio extravergine d'oliva, il succo di limone, un pizzico di sale e una spolverata di pepe e 1 cucchiaino di senape in grani. Chiudi il vasetto e agita bene (o usa una frusta) finché non avrai ottenuto un'emulsione omogenea e leggermente densa.



5 Componi l'insalata: trasferisci i finocchi, il sedano e le mele in una ciotola capiente. Versa il condimento e mescola con cura per distribuire i sapori in modo uniforme. Il tocco finale: aggiungi le noci croccanti e decora con le barbine verdi del finocchio che avevi messo da parte. Servi subito per goderti tutta la freschezza e la croccantezza degli ingredienti.





IDEE ALTERNATIVE

Ecco qualche idea per rendere la tua insalata perfetta per tutta la famiglia:

Versione senza glutine: la ricetta è naturalmente priva di glutine, assicurati solo che le noci non siano state confezionate in stabilimenti che trattano farine.

Versione senza lattosio: questa insalata non prevede latticini, risultando perfetta per chi segue una dieta priva di lattosio.

Versione light: per una versione ancora più leggera, riduci la quantità di noci e condisci solo con succo di limone, un filo d'olio extravergine d'oliva e un pizzico di pepe nero.

L'idea vegetariana/vegana: il piatto è già 100% vegetale. Per renderlo un piatto unico nutriente, puoi aggiungere dei cubetti di tofu affumicato o dei ceci croccanti.

L'idea WOW: aggiungi dei chicchi di melagrana per un tocco di colore e acidità, oppure delle scaglie di parmigiano reggiano stagionato 30 mesi per una nota sapida e raffinata.

TRUCCHI, CONSIGLI E RIDUZIONE DELLO SPRECO ALIMENTARE

Trucco per una riuscita sicura: per mantenere i finocchi e le mele croccanti ed evitare che anneriscano, immergili in acqua e ghiaccio con qualche fetta di limone subito dopo averli tagliati. Asciugali bene prima di condire.

L'idea per i bambini: taglia le mele e i finocchi con delle formine divertenti e aggiungi qualche chicco di uva passa per rendere il piatto più dolce e invitante per i più piccoli. Magari

accompagna il tutto con queste [nuggets di pollo in friggitrice ad aria](#).

Idea antispreco: Non buttare le barbe verdi dei finocchi! Tritale finemente e usale come se fossero erba cipollina o prezzemolo per decorare e profumare l'insalata. Anche le coste esterne del sedano, se troppo fibrose, possono essere pelate con un pelapatate e usate per un ottimo [brodo vegetale](#)