

CONTORNI E ACCOMPAGNAMENTI

Insalata di finocchi, pere, grana e aceto balsamico

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

REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile



L'insalata di finocchi, pere, Grana e aceto balsamico è un inno all'autunno, un piatto che gioca magistralmente con i contrasti: la croccantezza del finocchio, la dolcezza succosa della pera, la sapidità del formaggio e la nota amara della noce. È una versione più ricca e ricercata della classica [insalata di finocchi](#), che si trasforma da semplice contorno a piatto protagonista. Se ami l'abbinamento frutta e formaggio, non puoi non pensare al classico [pere e gorgonzola](#), e questa [insalata](#) ne è una parente stretta, così come la più semplice [insalata di pere e noci](#). È un'alternativa perfetta alle classiche insalate stagionali, come l'insalata [di arance](#) o

l'insalata di cavolo cappuccio. E ricorda che i finocchi non sono buoni solo a crudo: provali anche nei finocchi in padella o in un gustoso crumble di finocchi.

INGREDIENTI PER L'INSALATA DI FINOCCHI PERE GRANA E ACETO BALSAMICO

FINOCCHI 2

PERE ABATE 2

GRANA PADANO 80 gr

GHERIGLI DI NOCI 50 gr

ACETO BALSAMICO

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

SUCCO DI LIMONE

TIMO

COME FARE L'INSALATA DI FINOCCHI, PERE, GRANA E ACETO

- 1 Prepara i finocchi: Pulisci i finocchi eliminando i gambi verdi superiori e le foglie esterne più dure. Tagliali a metà e lavalvi accuratamente. Con un coltello affilato o, meglio ancora, con una mandolina, affettali molto sottilmente. Se vuoi renderli extra croccanti, immergili per qualche minuto in acqua e ghiaccio, poi scolali e asciugali bene.





2 Lava bene le pere sotto l'acqua corrente e asciugale. Non sbuciarle: la buccia aggiunge colore e consistenza. Tagliale a quarti, elimina il torsolo centrale e affettale nel senso della lunghezza ottenendo spicchi sottili.

Metti le fettine di pera e i finocchi in una ciotola e irrorali leggermente con il succo di limone. Mescola delicatamente con le mani: questo passaggio è fondamentale per mantenere i colori brillanti e non farli annerire.





- 3** Prendi il piatto da portata. Crea una base ariosa disponendo i finocchi tagliati fini. Intercala le fettine di pera in modo armonioso tra i finocchi, lasciandole ben visibili in superficie.

Spezzetta grossolanamente i gherigli di noci con le mani e distribuiscili in modo uniforme sopra l'insalata.





4 Utilizzando un pelaverdure o un coltellino a lama corta, ricava delle scaglie sottili dal pezzo di Grana o Parmigiano e lasciale cadere direttamente sopra l'insalata.

Condisci e servi: Prepara una rapida emulsione con olio EVO, sale e un pizzico di pepe, e versala sull'insalata. Infine, completa il tutto con un giro generoso di Aceto Balsamico (o gocce di glassa) per ricreare l'effetto visivo della foto e aggiungere quella nota agrodolce perfetta. Guarnisci con qualche fogliolina di timo fresco.





IDEE ALTERNATIVE

Questa insalata è una base meravigliosa che puoi personalizzare a tuo piacimento.

Con un formaggio diverso: Se ami i sapori decisi, sostituisci il Grana con delle scaglie di Pecorino stagionato o, per un classico intramontabile, con del Gorgonzola dolce a cubetti.

Per un piatto unico: Trasforma questo contorno in un piatto completo aggiungendo delle fette sottili di prosciutto crudo dolce o dello speck a listarelle. La combinazione dolce-salato sarà irresistibile.

Con un tocco di verde: Per aggiungere colore e una nota leggermente amara, crea una base di rucola o di valeriana sul piatto da portata prima di comporre l'insalata.

Con altra frutta secca: Se non hai le noci, puoi usare delle mandorle a lamelle o delle nocciole tostate e tritate grossolanamente.

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 15-20 minuti: diventeranno croccantissimi e perfetti.

Lo sfizio in più: Per un condimento ancora più goloso e scenografico, utilizza una glassa di aceto balsamico al posto dell'aceto normale. Essendo più densa e dolce, creerà delle bellissime striature scure sul piatto e darà una nota agrodolce più intensa.

L'idea per i bambini: Per i più piccoli, puoi tagliare la pera e il finocchio a cubetti invece che a fette sottili, rendendo l'insalata più facile da mangiare con il cucchiaio. Ometti le noci se sono troppo piccoli.

Idea antispreco: Non buttare via le barbette verdi dei finocchi! Tritale finemente e usale per decorare

l'insalata insieme al timo: sono profumatissime e aggiungono un tocco di sapore in più.

COME CONSERVARE L'INSALATA DI FINOCCHI, PERE, GRANA E ACETO

Questa insalata dà il meglio di sé se preparata e gustata al momento, per preservare la croccantezza di tutti gli ingredienti. Se vuoi portarti avanti, puoi affettare i finocchi e conservarli in acqua e ghiaccio in frigorifero, per poi assemblare il tutto poco prima di servire.