

CONTORNI E ACCOMPAGNAMENTI

Insalata di finocchi, pomodori secchi e capperi

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

REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile



Questa **insalata di finocchi, pomodori secchi e capperi** è un concentrato di sapori mediterranei, **un piatto semplice** che sa di sole e di mare. La freschezza croccante del finocchio incontra il gusto intenso e dolce dei [pomodori secchi sott'olio](#) e la nota sapida dei capperi, creando un equilibrio perfetto. È una variante ricca e gustosa della classica [insalata di finocchi](#), che si allontana dai sapori più esotici dell'[insalata di finocchi, avocado e pompelmo](#) per tornare alle radici della nostra cucina. È così saporita che sta benissimo anche da sola, ma è eccezionale per accompagnare un secondo di pesce o da servire su delle [bruschette con pomodori secchi e pesto di olive](#)

. E se ami il finocchio in tutte le sue forme, non dimenticare che è delizioso anche cotto, come nei classici [finocchi in padella](#) o in una cremosa [vellutata di finocchi](#). Questa ricetta è una stella in ogni [raccolta di insalate di finocchi](#).

INGREDIENTI PER L'INSALATA DI FINOCCHI, POMODORI SECCHI E CAPPERI

FINOCCHI 2

POMODORI SECCHI 10

CAPPERI SOTTO SALE 1 cucchiaio da
tavola

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

SUCCO DI LIMONE

ORIGANO FRESCO

SALE

PEPE NERO MACINATO

COME FARE L'INSALATA DI FINOCCHI, POMODORI SECCHI E CAPPERI

1 Prepara i finocchi: Lava bene i finocchi sotto l'acqua corrente. Elimina i gambi superiori verdi (puoi tenerne da parte un ciuffetto "barba" per la decorazione finale) e toglila prima foglia esterna se risulta troppo dura o rovinata.

Usando la mandolina (o un coltello molto affilato e tanta pazienza), taglia i finocchi a fettine molto sottili. Consiglio dello chef: se vuoi che siano super croccanti e si "arriccino" leggermente come in foto, immergi le fette in una ciotola con acqua e ghiaccio per 5-10 minuti, poi asciugale bene con un panno pulito o una centrifuga per insalata.





- 2 Se usi i capperi sotto sale, sciacquali accuratamente sotto l'acqua corrente per eliminare il sale in eccesso e asciugali. Prendi i pomodori secchi, sgocciolali bene dal loro olio e tagliali a striscioline grossolane o a pezzetti, mantenendo una consistenza rustica.





3 Crea il condimento: In una ciotolina a parte, versa l'olio extravergine, il succo di limone, una macinata generosa di pepe nero e un pizzico piccolissimo di sale. Sbatti velocemente con una forchetta fino a creare un'emulsione leggermente densa.





4 Unisci gli ingredienti: Metti i finocchi affettati nella ciotola da portata. Aggiungi i pomodori secchi a striscioline e i capperi sparsi qua e là.

Versa l'emulsione sull'insalata e mescola delicatamente con le mani o due posate per non rompere le fette di finocchio.

Tocco finale: Guarnisci con le foglioline di origano fresco (o maggiorana) e qualche barbetta verde del finocchio che avevi tenuto da parte. Servi subito per mantenere la massima croccantezza.





IDEE ALTERNATIVE

Con un tocco di mare: Per un sapore ancora più deciso, aggiungi dei filetti di acciuga sott'olio spezzettati o del tonno di buona qualità. L'abbinamento sarà perfetto.

Con un tocco agrodolce: Aggiungi una manciata di uvetta sultanina (fatta rinvenire in acqua tiepida) e qualche pinolo tostato. La dolcezza dell'uvetta creerà un contrasto delizioso.

Per un piatto unico vegetariano: Per renderla più sostanziosa, puoi aggiungere dei ceci lessati o dei fagioli cannellini. Diventerà un pranzo leggero e completo.

Con un tocco di agrumi: Invece del limone, prova a condirla con il succo e la scorza di un'arancia. La sua dolcezza si sposa magnificamente con il finocchio e i pomodori secchi.

TRUCCHI, CONSIGLI E RIDUZIONE DELLO SPRECO ALIMENTARE

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 si arricceranno leggermente.

Lo sfizio in più: Per un condimento ancora più saporito, usa un paio di cucchiaini dell'olio di conservazione dei pomodori secchi per preparare l'emulsione. È un concentrato di sapore che non va sprecato!

L'idea per i bambini: I sapori decisi dei capperi e dei pomodori secchi potrebbero non piacere ai più piccoli. Prepara per loro una versione più semplice con solo finocchi, mais e qualche oliva dolce.

Idea antispreco: Non buttare via le barbette verdi dei finocchi! Tritale finemente e usale per decorare l'insalata insieme all'origano: sono profumatissime e piene di gusto.

COME CONSERVARE L'INSALATA DI FINOCCHI, POMODORI SECCHI E

Questa insalata è perfetta se preparata e gustata al momento, per non perdere la croccantezza del finocchio. Se ti avanza, conservala in un contenitore ermetico in frigorifero per un giorno al massimo.

CAPPERI