

CONTORNI E ACCOMPAGNAMENTI

Insalata di finocchi, radicchio, uvetta e pinoli

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: molto bassa PREPARAZIONE: 15 min COTTURA: 2 min COSTO: molto basso REPERIBILITÀ ALIMENTI: m. difficile



L'insalata di finocchi radicchio uvetta e pinoli è una preparazione che conquista al primo assaggio grazie alla sua **straordinaria armonia di consistenze e sapori**. La freschezza del finocchio incontra la nota amarognola del radicchio, mentre l'uvetta apporta una dolcezza delicata che viene completata dalla tostatura dei pinoli. È il piatto ideale per pulire il palato dopo secondi piatti importanti o per un pranzo leggero che non rinuncia alla ricercatezza.

Per rendere il tuo menù ancora più invitante, potresti servirla dopo un assaggio di [spaghetti al cavolo nero](#) o accompagnarla a un saporito [sarmale](#).

Se ami i contorni invernali, non perderti la nostra [raccolta di insalate](#)

o lasciati ispirare dalla freschezza di questa insalata di cavolo cappuccio. Preparare l'insalata di finocchi radicchio uvetta e pinoli è un gesto d'amore per la tua tavola: pochi passaggi semplici e ingredienti di stagione ti permetteranno di ottenere un risultato degno di un grande portale culinario.

INGREDIENTI PER L'INSALATA DI FINOCCHI, RADICCHIO, UVETTA E PINOLI

FINOCCHI medi - 2

RADICCHIO ROSSO 200 gr

UVETTA SULTANINA 40 gr

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

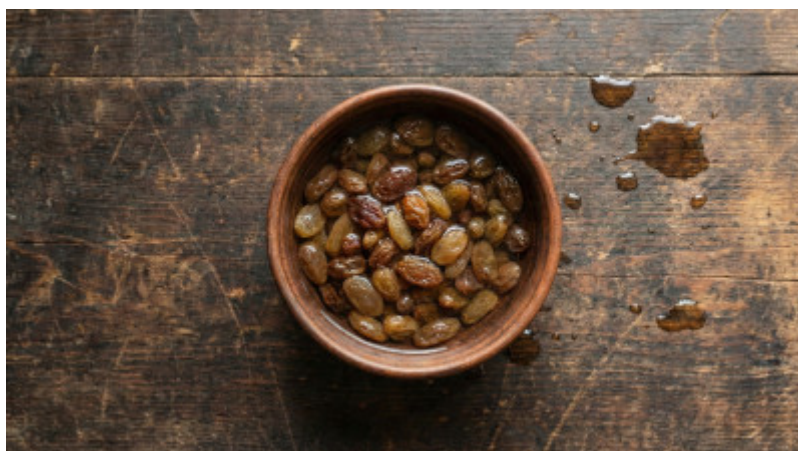
ACETO DI MELE 2 cucchiaini da tavola

SALE

PEPE NERO

PREPARAZIONE DELL'INSALATA DI FINOCCHI, RADICCHIO, UVETTA E

- 1 Metti l'uvetta in una ciotolina con acqua tiepida per circa 10-15 minuti, finché non risulterà morbida e reidratata. Scalda una padella antiaderente e versa i pinoli. Lasciali tostare a fiamma bassa per un paio di minuti, muovendoli spesso, finché non saranno dorati e profumati. Fai attenzione a non bruciarli!





- 2 Lava bene i finocchi, elimina le barbette verdi (che puoi tenere per decorare) e le parti esterne più dure. Tagliali a metà e affettali in modo molto sottile, possibilmente usando una mandolina per ottenere una consistenza croccante. Lava il radicchio tardivo sotto acqua corrente, asciugalo bene e taglialo a strisciole sottili seguendo il senso della lunghezza.



- 3 In una ciotolina a parte, unisci l'olio extravergine d'oliva, l'aceto di mele e un pizzico di sale. Mescola energicamente con una forchetta fino a ottenere una salsina omogenea e leggermente densa. Scola l'uvetta e strizzala bene. In una capiente insalatiera, unisci i

finocchi, il radicchio, l'uvetta e i pinoli tostati. Versa l'emulsione sopra gli ingredienti e mescola delicatamente per distribuire il condimento in modo uniforme. Se ti piace, aggiungi una macinata di pepe nero fresco e servi subito.



IDEE ALTERNATIVE

Versione senza glutine: la ricetta è naturalmente priva di glutine; assicurati solo che l'uvetta non sia stata infarinata durante il confezionamento.

Versione senza lattosio: questo piatto non prevede latticini, risultando perfetto per chi segue una dieta priva di lattosio.

Versione light: riduci la quantità di pinoli e utilizza una vinaigrette a base di succo d'arancia e poco olio per mantenere basso l'apporto calorico.

L'idea vegetariana/vegana: il piatto è già 100% vegetale. Per renderlo più sostanzioso, puoi aggiungere dei cubetti di mela croccante o dei chicchi di melagrana.

L'idea WOW: aggiungi delle scaglie di pecorino stagionato o dei piccoli pezzetti di gorgonzola dolce: il contrasto con l'uvetta trasformerà l'insalata in un'esperienza gourmet.

TRUCCHI, CONSIGLI E RIDUZIONE DELLO SPRECO ALIMENTARE

Trucco per una riuscita sicura: metti l'uvetta in ammollo in acqua tiepida o succo d'arancia per almeno 15 minuti prima di utilizzarla. Questo la renderà gonfia e succosa, bilanciando perfettamente la croccantezza del finocchio.

Lo sfizio in più: tosta i pinoli in una padella antiaderente per pochi minuti finché non diventeranno dorati. Questo passaggio sprigionerà i loro oli essenziali, rendendo l'insalata di finocchi radicchio uvetta e pinoli molto più profumata.

L'idea per i bambini: taglia i finocchi a julienne sottilissima e ometti il radicchio se il gusto amaro non è gradito, sostituendolo con delle carote grattugiate.

Idea antispreco: non buttare le barbine verdi dei finocchi! Tritale finemente e usale per aromatizzare l'insalata o per decorare una vellutata. Le foglie esterne del radicchio, se un po' appassite, possono essere utilizzate per preparare un ottimo [risotto al radicchio e speck](#).

CONSERVAZIONE

L'insalata di finocchi radicchio uvetta e pinoli va consumata preferibilmente al momento per godere della massima croccantezza. Se avanza, si conserva in frigorifero per al massimo un giorno, ma tieni presente che il radicchio tenderà ad ammorbidirsi a contatto con il condimento.