

ANTIPASTI E SNACK

Insalata di finocchi salmone affumicato e pepe rosa

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

REPERIBILITÀ ALIMENTI: m. difficile



L'insalata di finocchi salmone affumicato e pepe rosa è la soluzione ideale quando si desidera portare in tavola un piatto colorato, sano e ricco di sapore **senza accendere i fornelli**. Questo abbinamento è un vero classico della cucina contemporanea: la dolcezza e la croccantezza del finocchio si sposano a meraviglia con la sapidità morbida del salmone affumicato, mentre il pepe rosa regala una nota aromatica e leggermente speziata che chiude il cerchio in modo perfetto.

Per un menù completo a base di pesce, potresti iniziare con una **vellutata di lenticchie e scampi** o servire questa insalata come contorno a una

saporita [rana pescatrice in umido](#). Se ami le insalate creative, non perderti la nostra [insalata di finocchi mele e sedano](#) o questa variante originale dell' [insalata di finocchi e arance](#). Preparare l'insalata di finocchi salmone affumicato e pepe rosa è semplicissimo, ma la scelta di ingredienti di prima qualità è fondamentale per garantire un successo assicurato con i tuoi ospiti.

INGREDIENTI PER L'INSALATA DI FINOCCHI SALMONE AFFUMICATO E PEPE ROSA

FINOCCHI grandi e sodi - 2
SALMONE AFFUMICATO 200 gr
ANETO
PEPE ROSA in grani - 1 cucchiaino da tavola
LIMONE BIOLOGICO succo e scorza - 1
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 4
cucchiaini da tavola
SALE
CUBETTI DI GHIACCIO

PREPARAZIONE DELL'INSALATA DI FINOCCHI SALMONE AFFUMICATO

- 1** Pulisci accuratamente i finocchi: rimuovi i gambi esterni più duri e le barbine verdi (tienine qualcuna da parte per la decorazione finale). Taglia i finocchi a metà e affettali in modo molto sottile utilizzando una mandolina o un coltello ben affilato, così da renderli quasi trasparenti e croccanti. Immergi le fette di finocchio in una ciotola con acqua fredda e ghiaccio per circa 5-10 minuti; questo trucco li renderà incredibilmente croccanti e arricciati.



- 2 Prepara la citronette: in una piccola ciotola o in un vasetto, mescola il succo di limone con l'olio extravergine d'oliva e un pizzico di sale. Agita bene fino a ottenere un'emulsione omogenea. Scola i finocchi e asciugali perfettamente con un canovaccio pulito o una centrifuga per insalata. Disponi i finocchi in un piatto da portata o in una ciotola ampia e aggiungi il salmone affumicato che avrai precedentemente ridotto a striscioline o roselline. Condisci il tutto con l'emulsione che hai preparato, assicurandoti di distribuirla uniformemente. Arricchisci il piatto con l'aneto fresco spezzettato a mano, i grani di pepe rosa (puoi sbriciolarne alcuni tra le dita per sprigionare l'aroma) e una generosa grattugiata di scorza di limone bio.

Servi subito la tua insalata per godere della massima freschezza.



IDEE ALTERNATIVE

Versione senza glutine: questa ricetta è naturalmente priva di glutine, sicura per chi soffre di celiachia.

Versione senza lattosio: il piatto non prevede latticini; assicurati solo che il salmone affumicato sia puro e non contenga additivi a base di latte.

Versione light: per ridurre le calorie, utilizza solo un filo d'olio extravergine e abbonda con il succo di limone o di lime, che aiuterà a sgrassare il palato.

L'idea vegetariana/vegana: sostituisci il salmone con delle fettine di carota marinata con fumo liquido o dei cubetti di tofu affumicato saltati in padella.

L'idea WOW: aggiungi degli spicchi di arancia "a vivo" e qualche chicco di melagrana: il contrasto cromatico e di gusto trasformerà l'insalata in un piatto da ristorante stellato.

TRUCCHI, CONSIGLI E RIDUZIONE DELLO SPRECO ALIMENTARE

Trucco per una riuscita sicura: taglia i finocchi molto sottili utilizzando una mandolina se non ti senti molto sicuro utilizzando un coltello.

Lo sfizio in più: aggiungi una manciata di mandorle a lamelle tostate o dei pinoli per inserire una nota croccante che contrasta con la morbidezza del salmone.

L'idea per i bambini: se i più piccoli non amano il pepe rosa, omettilo e taglia il salmone a listarelle

sottili.

Idea antispreco: non buttare le barbe verdi del finocchio! Tritale finemente e usale come se fossero aneto per decorare il piatto: hanno un profumo meraviglioso che si sposa benissimo con il pesce. Le parti più dure del finocchio possono essere conservate per preparare un'ottima [vellutata di finocchi](#).

CONSERVAZIONE

L'insalata di finocchi salmone affumicato e pepe rosa va consumata preferibilmente al momento. Se dovesse avanzare, puoi conservarla in frigorifero in un contenitore ermetico per al massimo un giorno, ma tieni presente che il salmone potrebbe cambiare leggermente consistenza a causa dell'acidità del limone.