

CONTORNI E ACCOMPAGNAMENTI

Insalata di finocchi

LUOGO: [Europa](#) / [Italia](#) / [Sicilia](#)

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [molto bassa](#) PREPARAZIONE: [20 min](#) COSTO: [molto basso](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [molto facile](#)



L'**Insalata di finocchi** è un trionfo di freschezza che porta tutto il profumo del Mediterraneo nella tua cucina. Questa versione specifica è una insalata di **finocchi arance e olive nere**, un grande classico della tradizione che gioca sul contrasto tra la croccantezza dell'ortaggio e la dolcezza acidula degli agrumi. È la tipica **insalata alla siciliana** perfetta per "pulire la bocca" dopo un pasto ricco o come piatto unico leggero e disintossicante.

Se ami i contorni crudi e vitaminici, questa preparazione è la versione ricca dell'[Insalata di arance](#) e una valida alternativa invernale alla croccante [insalata di cavolo cappuccio](#).

Preferisci il finocchio cotto? Nessun problema. Puoi trasformare questo ingrediente in deliziosi [Finocchi in padella](#) o nei classici [Finocchi gratinati](#). Se cerchi varianti moderne o sfiziose, prova i [Finocchi gratinati in friggitrice ad aria](#) o il sorprendente [Crumble di finocchi](#).

Per completare il tuo [menu vegetale](#), puoi affiancare altre verdure di stagione come la [Verza in padella](#) o delle colorate [Carote in friggitrice ad aria](#).

INGREDIENTI PER L'INSALATA DI FINOCCHI ALLA SICILIANA

FINOCCHI 3

ARANCE Tarocco o Navel - 2

CIPOLLA ROSSA 1

OLIVE NERE 80 gr

INGREDIENTI PER IL CONDIMENTO (EMULSIONE)

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 50 ml

SUCCO DI LIMONE circa di mezzo limone -

SUCCO D'ARANCIA

SALE FINO

PEPE NERO

COME FARE L'INSALATA DI FINOCCHI

- 1** Inizia dalla cipolla, così avrò tempo di riposare. Sbucciala e affettala sottilmente (se hai la mandolina, usala ora!). Immergi gli anelli ottenuti in una ciotola con acqua freddissima (meglio se con qualche cubetto di ghiaccio) per circa 10-15 minuti.

Perché lo fai? Questo passaggio renderà la cipolla croccantissima, molto più digeribile e toglierà quel sapore forte che potrebbe coprire gli altri ingredienti.



2 Lava bene i finocchi. Taglia via i gambi verdi superiori ma non buttarli: tieni da parte le "barbe" verdi, le useremo alla fine per decorare. Elimina la base dura, tagliali a metà e affettali il più sottile possibile.

Il consiglio: Anche i finocchi amano il freddo! Se vuoi il massimo del "crunch", metti anche loro in acqua e ghiaccio per qualche minuto insieme alla cipolla.





3 Qui serve un coltello affilato. Taglia le due calotte (sopra e sotto) dell'arancia in modo che stia ferma sul tagliere. Ora incidi la buccia dall'alto verso il basso seguendo la curva del frutto: devi eliminare non solo la buccia arancione, ma anche tutta la pellicina bianca amara (l'albedo), lasciando la polpa nuda. Una volta pelata, puoi tagliarla a fettine rotonde o ricavare gli spicchi.

Importante: Durante questa operazione uscirà del succo. Non sprecarlo! Raccogliilo in una ciotolina, sarà la base del nostro condimento.



Prepara il condimento. In un barattolino di vetro (o in una tazza) versa il succo d'arancia che hai recuperato, il succo di mezzo limone, un pizzico generoso di sale e una bella macinata di pepe nero. **Aggiungi l'olio EVO e... shakera!** Sbatti energicamente con una forchetta o chiudi il barattolo e agita

finché non ottieni una salsa densa, opaca e dorata.



Scola benissimo i finocchi e le cipolle dall'acqua e asciugali (l'acqua annacquerebbe il condimento!).

In una grande insalatiera unisci i finocchi, le fette d'arancia, gli anelli di cipolla e le olive nere.

Versa l'emulsione sull'insalata solo all'ultimo momento, appena prima di portarla in tavola, e mescola delicatamente (meglio usare le mani o due cucchiari per non rompere le arance).

Guarnisci con le barbe verdi del finocchio che avevi tenuto da parte per un tocco da chef.



IDEE E ALTERNATIVE

Versione primo piatto: Se ti sono avanzati molti finocchi, usali per condire una saporita [Pasta con i finocchi](#) o frullali in una delicata [Vellutata di finocchi](#).

L'idea calda: Se l'insalata fredda non ti ispira oggi, puoi usare ingredienti simili (come le verdure invernali) per un [Cavolo cappuccio saltato](#).

Versione light: Riduci la quantità di olio e olive nere, puntando tutto sul succo d'arancia per condire.

L'idea WOW: Aggiungi dei chicchi di melograno o delle noci tostate per un tocco di colore e una croccantezza extra che stupirà gli ospiti.

TRUCCHI, CONSIGLI E RIDUZIONE DELLO SPRECO ALIMENTARE

Trucco per una riuscita sicura: Il segreto per finocchi e cipolle croccantissimi è il bagno in acqua e ghiaccio. Lasciali in immersione per 10-15 minuti prima di condirli: si arricceranno leggermente e diventeranno freschissimi, perdendo anche un po' del sapore pungente della cipolla.

Lo sfizio in più: Prepara una citronette emulsionando succo d'arancia, limone, olio, sale e pepe in un

barattolino agitandolo forte. Condisci l'insalata con questa salsina densa invece che versare gli ingredienti a caso.

L'idea per i bambini: Taglia i finocchi sottilissimi con la mandolina e ometti la cipolla e il pepe. La dolcezza dell'arancia di solito conquista anche i più piccoli.

Idea antispreco: Non buttare le barbe verdi dei finocchi! Usale come "aneto" per decorare il piatto o per aromatizzare un brodo. Le bucce delle arance (se bio) possono diventare [scorzette candite](#).

CONSERVAZIONE

L'Insalata di finocchi va preparata e consumata al momento. Se la condisci e la lasci riposare troppo, il sale farà uscire l'acqua dai finocchi rendendoli molli e l'insalata diventerà acquosa. Se devi prepararti in anticipo, taglia tutto ma condisci solo all'ultimo secondo.