

Ricetta



Insalata di arance e finocchi

Fresca, colorata e raffinata.

20 min

Tempo di preparazione



50 min

Tempo totale



Ingredienti per 4 persone

INSALATA

- 3 arance sbucciate a spicchi
- 1/2 c cannella
- 1 anice stellato
- 2 finocchi, da circa 300g l'uno, tagliati sottili **Di stagione**
- 1 cipolla rossa tagliata a metà e a fettine sottili **Di stagione**
- 1/2 mazzetto di menta tritata grossolanamente
- 1/2 mazzetto di prezzemolo liscio tritato grossolanamente **Di stagione**

DRESSING

- 5 C olio di colza
- 4 C Condimento bianco
- 1/2 C senape a grani grossi
- 1/2 c semi di finocchio arrostiti e pestati nel mortaio
- sale, pepe
- 30 g noci tostate e tritate grossolanamente

Ecco come si prepara

1 di 3

INSALATA

Mescolare gli spicchi d'arancia con la cannella e l'anice, lasciar marinare coperto a temperatura ambiente per circa 30 minuti. Mescolare il finocchio e il resto degli ingredienti in una ciotola, aggiungere l'arancia.

2 di 3

DRESSING

Mescolare bene tutti gli ingredienti fino ai semi di finocchio, aggiustare sale e pepe. Aggiungere la salsa all'insalata e mescolare bene.

PRESENTAZIONE

Impiattare l'insalata e guarnire con le noci.

Si abbina perfettamente con verdure o una quiche al formaggio.