

Ricetta



Salata tiepida con cicorino e arancia

Una tentazione dolceamara.

20 min

Tempo di preparazione



20 min

Tempo totale



Ingredienti per 4 persone

SALSA

- 1.5 C aceto balsamico bianco
- 1 arancia bio, un po' di buccia grattugiata e 2 C di succo
- 1 c senape
- 1 c miele
- 1 C olio di nocciole
- 3-4 C olio di colza
- sale, pepe

INSALATA

- 2 C burro
- 1 cicorino a fette da 4 cm di spessore **Di stagione**
- sale
- 2 arance a pezzetti
- 60 g fichi secchi a dadini
- 50 g nocciole tostate tritate grossolanamente

Ecco come si prepara

1 di 2

SALSA

Unire tutti gli ingredienti dall'aceto balsamico all'olio, aggiustare sale e pepe.

2 di 2

INSALATA

Scaldare il burro in una padella antiaderente. Saltare l'insalata dal lato del taglio per ca. 2 minuti per lato, salare. Impiattare il cicorino e l'arancia, guarnire con fichi e nocciole. Condire con la salsa, servire l'insalata ancora tiepida.

Si abbina perfettamente con pane a lievitazione naturale o pane di segale.

