

Insalata di finocchi ed arance

Ingredienti

4 arance

4 finocchi medi

20 olive nere denocciolate

100 g di olio ex. V. di oliva

Sale e pepe qb

Procedimento

1. Mondare e lavare i finocchi, quindi tagliarli a fette sottili con l'ausilio di una mandolina o a julienne con un coltello.
2. Pelare a vivo le arance ed estrarre gli spicchi privi della pellicina bianca. Recuperare il succo che fuoriesce durante il taglio.
3. Tagliare le olive nere denocciolate a rondelle.
4. In una capiente bowl mettere i finocchi affettati, gli spicchi d'arancia e le olive nere.
5. Condire l'insalata di arance e finocchi con un'emulsione di olio, succo d'arancia, sale e una generosa manciata di pepe nero.
6. Lasciare riposare circa 10' prima di servire.

Consigli & curiosità

- a) Piatto tipico siciliano leggero e molto rinfrescante. Ottimo sia come antipasto che come contorno.
- b) Sostituire le olive nere con 3 cucchiaini di pinoli tostati e 2 cucchiaini di uvetta sultanina ammollata.
- c) Una variante della ricetta prevede l'impiego della cipolla di Tropea tagliata a julienne.
- d) In alcune zone della Sicilia, aggiungono dei filetti di filetti di acciuga.

Autore: Ricetta fornita dalla chef A. Solillo