

Insalata di Finocchi e arance

Portata: Contorni

Tempo:

Numero persone: 4

Difficoltà: Facile

Ingredienti per 4 persone

- 840 gr Finocchi
- 2 Arance
- 20 gr Uvetta
- 50 gr Pinoli
- 3 gr Aceto di Mele
- q.b. olio extravergine d'oliva
- q.b. Sale fino Despar

Preparazione

1 - Spremere il succo di un'arancia e mettere l'uvetta in ammollo nel succo ottenuto per almeno 10 minuti e appena rinvenuta scolatela.

2 - Sbucciare l'altra arancia, privandola delle due estremità, eliminando la parte bianca amarognola della buccia e Tagliarla a tocchetti.

3 - Lavare accuratamente il finocchio, appoggiatelo su un tagliere ed eliminate i gambi verdi, la base e le foglie esterne più dure e legnose, infine tagliatene il cuore alla julienne, molto sottile, aiutandovi con una mandolina.

4 - Versate i pinoli in una padella antiaderente e fateli tostare per alcuni minuti: teneteli da parte affinché si intiepidiscano.

5 - Prendete il succo d'arancia in cui c'era l'uvetta, unitelo all'aceto, aggiungete l'olio e aggiustate di sale; frullate tutti gli ingredienti con un mixer a immersione fino a ottenere un'emulsione omogenea.

6 - Scolate i finocchi e versateli in una ciotola capiente a cui unirete l'uvetta, le arance, l'emulsione e i pinoli.

7 - Mescolate bene e gustate...

8 - Buon appetito con Despar!